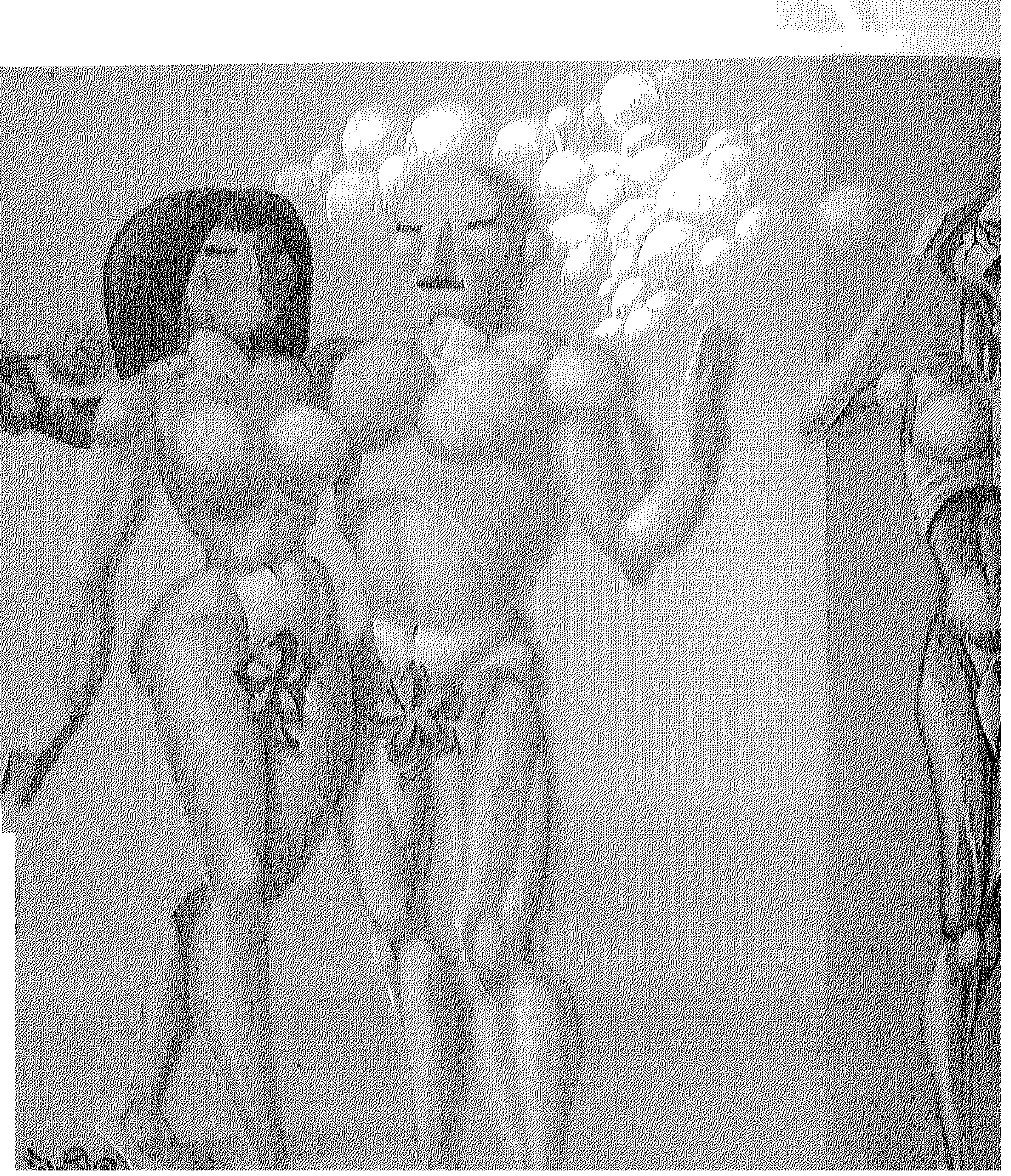
اقرأ

الدكتور إبراهيم فهيم

عش سليماً بغير مرض





تصدر في أول كل شهر

رئيس التحرير: السيد أبو النجا



دار المعارف بمصر

الدكتور إبراهيم فهيم

عش سليماً بغير مرض

اقرأ ٤٠٥

دار المعارف بمصر

(اقرأ ٤٠٥)

الناشر : دار المعارف بمصر – ١١١٩ كورنيش النيل – القاهرة ج. م. ع.

مقدمة المؤلف

ظهرت باللغة العربية عدة كتب تناولت أعراض الأمراض المعروفة ، وطرق علاجها، ووسائل الوقاية منها . ومعظم هذه الكتب يهدف إلى تمكين القارىء من التخلص من المرض إذا كان مريضاً ، ووقايته إذا كان متمتعاً بكامل صحته، كما يوضح له سبيل المحافظة على سلامة جسمه ، وأجسام أبنائه فى مختلف مراحل أعمارهم . فهل حققت هذه الكتب ما تهدف إليه ؟

لقد تقدمت العلوم الطبية فى السنوات الأخيرة تقدماً لم يكن يتوقعه أكثر العلماء تفاؤلا ، وأصبحنا، بفضل الاكتشافات الأخيرة العديدة ، لا نخشى الأوبئة والأمراض التى كان يذهب ضحيتها الملايين فى كل عام . فلم تعد للتيفوس أو التيفود أو الطاعون أو الجدرى أو الالتهابات الرئوية وما إليها سطوة الماضى ؛ فقد دالت دولة الميكروبات المسببة لها ، وأصبحت تعجز عن مقاومة الأمصال ، ومبيدات الميكروب ، ومركبات السلفا ، أكثر من بضعة أيام — أو أسابيع — كما دلت التجارب على أن استخدام مبيدات الحشرات والمطهرات الحديثة وغيرها من وسائل الصحة الوقائية ، سلاح فعال فى الفتك بالحشرات الناقلة للميكروبات ، والوقاية من الأوبئة والأمراض السريعة الانتشار ، ولكن بالرغم من ذلك ، وبالرغم من تقدم وسائل التشخيص ، بحيث أصبح تشخيص العلة الجسمانية —

أغلب الأحوال – أمراً يسيراً أكيداً لا يحتمل الشك ، فقد زادت نسبة الوفيات الناشئة عن الأمراض المصحوبة بارتفاع الضغط ، وتصلب الشرايين ، واضطرابات القلب زيادة كبيرة ، وفى اعتقادى أن ما أحرزه العلم من تقدم فى وسائل التشخيص وابتكار العقاقير – فى ميدان الطب الباطنى – لم يستفد منه الكثيرون من المرضى الاستفادة المرجوة . فقد كانت الاستفادة فى أغلب الأحوال مؤقتة .. لأنهم ليسوا مرضى بأجسامهم بقدر ما هم مرضى بنفوسهم وأعصابهم .

إن العدو الأكبر فى معركتنا اليوم ضد المرض هو الأعصاب الثائرة المضطربة ، وعلاج هذه الأعصاب فى يدك أنت وحدك . فقد تولد بأعصاب رقيقة مرهفة ، ولكن فى وسعك أن تنظم حياتك وأن تمارس عادات تنعم بفضلها بهدوء لا يفسد صحتك وينغص عليك حياتك . وقد تولد بجهاز سليم قوى ، ولكنك تسلك فى حياتك مسلكاً يدفعك إلى الانهيار دفعاً ، فتتنابك علل لا تفيد فى علاجها العقاقير ما لم تبادر بتغيير مسلكك وتنظيم حياتك .

لذلك لن أحدثك فى هذا الكتاب حديثاً طبياً خالصاً ، ولن أحدثك حديثاً نفسياً خالصاً ، وإنما سيكون حديثى مزيجاً من هذا وذاك . فأنت لا تستطيع أن تعيش صحيح الجسم ما لم يكن جهازك العصبى سليماً ، ولن يكون جهازك العصبى سليماً ما لم يكن جسمك سليماً . ولقد صدق أفلاطون منذ أكثر من ألفى عام ، حين كان يردد لمريديه : « إن أكبر

خطأ يقع فيه الأطباء اليوم فى علاج الجسم البشرى انهم يفصلون بين النفس وبين الجسم .

إننى أطمع فى أن تقرأ هذا الكتاب بإمعان، وأن تعمل جاداً على تطبيقه ، فإنك لن تتذوق طعم الحياة وأنت ثائر الأعصاب مضطرب النفس ، ولن ينعم أبناؤك وزوجك بما تهيئه لهم من أسباب الرغد والترف طالما كنت مريض النفس مضطرب الأعصاب .

* * *

إن الاضطرابات النفسية والعصبية «أمراض معدية» ، تنتقل إلى ذويك ومخالطيك . وهذا هو السر فى أن كثيرين من رجال الأعمال والتجار والمحامين والجامعيين — وحتى الأطباء — يعيشون فى هذه الأيام فى أجواء عاصفة مريرة ، وقل أن تجد بين ذويهم من لا يشكو علة مزمنة — برغم أنها ليست مستعصية — لم تفد فى علاجها مختلف الأقراص والحقن . إن هؤلاء لا « يموتون » ، ولكنهم « يقتلون » أنفسهم !

إلى هؤلاء أقدم كتابى هذا ، راجياً أن أحقق الغرض الذى أهدف إليه ، وهو أن أمهد الطريق أمام أكبر عدد من المواطنين فى مصر، وبلاد الشرق العربى ، لحياة سعيدة خالية من المرض .

دكتور إبراهيم فهيم

الفصل الأول

هل يمكن أن تعيش سليمًا ؟



إن البشر لا يولدون متساوين فى تكوينهم الجسمى والعقلى والنفسى ، فأنت تولد متميزاً ، لا يشبهك أحد ، لأن الوراثة تجعل منك شخصاً مختلفاً عن غيرك كل الاختلاف ، وثمة طفل يولد وجسده يمكن أن يصمد لمتاعب الحياة عشرين عاماً فقط ، وآخر يولد مكتسبا لصفات يمكن أن تصل بعمره حتّى الخمسين ، وثالث يولد بامكانيات البقاء حتّى المائة والعشرين !

وكما ينبغى ألا نتوقع من سيارة مختلة المحرك ، نفس القوة والسرعة ودرجة الاحتمال التى نتوقعها من سيارة جيدة الصنع بسليمة الأجهزة ، فإنه لا يمكن لطفل هزيل ، ولد لأبوين مريضين ، أن تتوافر له فرص البقاء وسلامة الجسم التى تتاح لطفل ولد لأبوين قويين صحيحى الجسم.

ومع ذلك فإن كل إنسان يمكن أن يعيش سنى حياته بطريقة تمكنه من الاستمتاع بأفضل ما يمكن أن تقدمه له الحياة من مباهج ومسرات فأسلوب حياة المرء تتوقف عليه — إلى حد كبير — حالته الصحية والنفسية ، وهذا الأسلوب من اختصاصه وحده، وعليه أن يحدده بنفسه .

وليست الصحة هى الخلو من المرض فحسب ، بل هى كذلك فى الإحساس بالحيوية والشعور ببهجة الحياة . ويحدث هذا عندما تعمل جميع أعضاء الجسم بانتظام وانسجام ، فيكمل كل عضو وظائف الأعضاء الأخر ، ويستجيب الجسم كله ، فى سرعة ويسر ، لأى واجب

يلقى إليه ، أو طارىء يطرأ عليه .

والشخص غير المريض قد يكون رخواً كسولا ، يقوم بأعماله اليومية « الروتينية » بعد جهد وعناء، ويظل يقاوم الكسل وفتور الهمة ولكنه لن يصمد طويلا ، إنه أشبه بسيارة محركها قوى سليم، ولكن صاحبها يهوى قيادتها وهو ضاغط على الفرامل !

إن أكثر الشباب لا يدرك أهمية الصحة ، على الرغم من الشواهد الكثيرة التى تؤكد أهميتها، فكم من مريض يملك من المال ما يمكنه من الظفر بكل ما تشتهيه نفسه من متاع ، ولكنه رغم ذلك يتمنى لو خسر ماله واستعاد صحته.

الصحة أمر طبيعى :

قصدت الطبيعة أن نكون جميعاً أصحاء . وكما يرفق مهندسو الآلات الدقيقة تعليمات تتبع عند إدارة هذه الآلات ، حتى لا تفسد أو تبلى قبل الأوان ، كذلك وضعت الطبيعة نظما ـ كشفت عنها الخبرة الطويلة والبحوث العلمية الحديثة ـ إذا اتبعتها ضمنت سلامة أجهزة جسدك حتى نهاية المدة المقررة لعملها . والطبيعة أعظم واق لك وأنجع علاج للكثير من أمراضك وأوجاعك ، إذا أتحت لها الفرصة لكى تعمل ، وسلكت فى حياتك مسلكاً يتمشى مع نظمها وتعليماتها .

لا تعاند الطبيعة ، ثم تتوقع من الطبيب أن يقدم لك المعجزات . إن أكبر خدمة يمكن أن يؤديها لك الطبيب ، تدخل فى نطاق الوقاية ،

لا فى نطاق العلاج . فهو لا يستطيع أن يصلح ما تفسده أنت بتهورك وإهمالك . ولكنه يستطيع أن يعاونك على الاحتفاظ بصحتك إن كنت صحيحاً ، ويمكنك من أن تعيش بمرضك أطول مدة ممكنة ، تستمتع خلالها بأقصى ما يمكن من الشعور بالحيوية والإحساس ببهجة الحياة .

ثلاث صور من الناس :

وأنا وأنت إزاء الصحة ، واحد من ثلاثة :

١ — شخص يغلو فى تطبيق القواعد الصحية ، حتى يصبح أسيراً لها . إنه فى كل صباح يحصى عدد ساعات نومه ، ويراجع فى كل مساء ما أكله وما شربه ، وذهنه متعلق دائماً بدقات قلبه ، فإن أسرع قليلا تملكه الخوف ، وإن أبطأ قليلا خيل له أن نهايته قد اقتربت . إنه لا يشرب من كوب فى مطعم ، ولا يستعمل أدوات غير أدواته مهما اضطرته الظروف إلى ذلك خشية المرض . وحديثه فى معظم الأوقات — فى بيته وفى عمله — يدور حول الظواهر الكثيرة التى « ينفرد » بها ، فى رأسه ، وصدره ، وقلبه ، ومعدته . وعلى مر الأيام يتزايد اضطراب نفسه ، واضطراب أعصابه ، فتنهار جميع أجهزة جسمه ، وتختل وظائفها .

٢ — شخص ثان يضرب بجميع النصائح المتعلقة بالصحة عرض الحائط إنه يؤمن بالفلسفة القائلة : « كل واشرب وامرح فقد تموت غداً » . ولعلنا لا نعيب مسلك هذا الشخص ، لو أن فى استطاعة الإنسان أن يأكل ويشرب ويمرح ويستمتع بأوقات طيبة طول الوقت ، ثم تنتهى

حياته وهو غارق فى ملذاته ، ولكننا لا نسيطر على حياتنا ، وإذا لم نلتزم الحكمة فى شبابنا ، فإننا لا نلبث أن نقع فريسة للأمراض والأوجاع ونرزح ما بقى من حياتنا تحت نير آلام جسمانية ونفسية لا حصر لها . ويزيد من إحساسنا بالألم ، شعورنا بأننا أصبحنا عبئاً ثقيلا على الغير ، وأننا قد جنينا على أبنائنا وذوينا ، بحرمانهم من معاونتنا ورعايتنا ، نتيجة للإهمال والتهور والإسراف ، فى المراحل الأولى من العمر .

٣ — وبين هاتين الصورتين المتناقضتين ، صورة أخرى تعد من الناحية الطبية صورة مثالية . إنها صورة الشخص الذى يسير فى جميع أطوار حياته بقدمين ثابتتين وخطى وئيدة ، فى طريق وسط ، مؤمنا بأن الاعتدال هو حجر الزاوية للحياة الصحيحة السعيدة ، ومؤمنا أيضاً بأن درهم وقاية خير من قنطار علاج ، ولذلك فإنه يعرف نقط الضعف فى جسمه — وكلنا لا يخلو من ناحية حساسة فى جسمه تتأثر بسرعة لأقل المؤثرات — ويعرف عن خبرة ما يثير هذا الضعف ، فيتفاداه فى غير هم أو قلق . وهو يثق بأن الطبيعة كفيلة بتحقيق ما يهدف إليه من صحة بدنية ونفسية وعقلية ، طالما هو لا يقف فى طريقها ، بل يعاونها فى أداء مهمتها . مثل هذا الشخص قد يقضى ليلتين ساهراً حتى ساعة متأخرة من الليل ، ولكنه يأوى إلى فراشه مبكراً فى الأمسيات الخمس الباقية من الأسبوع ، وهو إذا أفرط فى تناول الطعام يوما ، قلل منه فى اليوم التالى . وإذا اجهد نفسه صباحا ، عمد إلى الراحة التامة مساء ، لذلك تراه فى معظم الأوقات هادىء النفس والأعصاب ، يفيض بشرا ونشاطاً وحيوية .

الاعتدال طريق الصحة :

الطبيعة تريد أن نلتزم الاعتدال فى كل شىء ، فإذا غالينا فى عمل أو فكر أو عاطفة ، أنذرتنا الطبيعة بالألم . فالذين يسرفون فى التهام الطعام ، والذين يسرفون فى تجويع أنفسهم ، والذين يكثرون من النوم ، والذين لا ينامون ، والذين لا يكفون عن الضحك ، والذين لا يضحكون ، والذين لا يكفون عن البكاء والذين لا تعرف عيونهم الدموع ، والذين يسرفون فى رفاهافة الحس والذين لا « يحسون » ، والذين يكثرون من الكلام ، والذين يعمدون دائماً إلى الصمت ، والذين ينفقون بسخاء ، والذين يسرفون فى البخل ، والذين يتخذون دائماً موقف الهجوم والإيذاء ، والذين يتخذون دائماً موقف الاستكانة والاستسلام ، والذين يريدون أن يكونوا دائماً فى عزلة ، والذين لا يطيقون أن يبقوا وحدهم لحظات ، والذين يسرفون فى الاهتمام بالنظافة والذين يكفرون بها ، والذين يندفعون فى الحياة وكأنهم فى سباق والذين يتراجعون إلى الوراء لتهيبهم مواجهة الحياة ، أولئك جميعاً يشقون ويتألمون . وأولئك جميعاً يتعرضون لعقد نفسية ومتاعب جسمانية لا تلبث أن تضعف مقاومتهم وتسىء إلى صحتهم .

لذلك أدعوك — إذا أردت أن تعيش سليماً صحيحاً بغير مرض — أن تراجع نظام حياتك ، وأن تبدأ ، على الفور ، فى انتهاج خطة الاعتدال والتعقل والاتزان فى كل شىء . إن مضايقات الحرمان من عادة استعبدتك لا تقاس بالآلام التى تتهددك إذا اسرفت فى ممارسة هذه

العادة . ابحث عن طريق الوسط ، وسر فيه باستمرار ، فهو الطريق الوحيد نحو الصحة النفسية والبدنية والعقلية .

الخوف من المرض :

تروى أسطورة أن أحد الأشخاص لقى ملاك الموت فى الطريق ، فقال له : « إلى أين أنت ذاهب ؟ » فأجاب : « إننى ذاهب لأنشر وباء فى المدينة القريبة كى أحصد أرواح خمسة آلاف نسمة من أهلها» . وبعد أيام سمع أن خمسين ألفاً من أهل المدينة راحوا ضحية الوباء . واتفق أن التقى بملاك الموت بعد بضعة أيام . فقال له : « لماذا كذبت على وقتلت خمسين ألفاً من أهل المدينة بدلاً من خمسة آلاف ؟ » فأجاب : « لم أكذب عليك ، لقد فتك الوباء بخمسة آلاف فقط كما قلت لك ، أما الخمسة والأربعون ألفاً الآخرون فقد ماتوا من الخوف ! »

إن الخوف من المرض يسبب لكثيرين المرض ، إذ يشعرون دوماً أن حياتهم وحياة ذويهم فى خطر ، ويتزايد هذا الخوف تدريجياً حتى يشل تفكيرهم وينغص عليهم حياتهم ، ويمتص حيويتهم ونشاطهم . والخوف الطارئ المعتدل أمر طبيعى، فهو فى هذه الحالة يكون وسيلة لتمكيننا من التخلص من الأخطار التى تحدق بنا ، فلو أن شخصاً صوب نحونا بندقية ، كان الأثر الطبيعى أن نخاف أولاً ، ثم نتحفز للدفاع أو للفرار ثانياً ، غير أن البعض يتخيل ، عندما يشير إليه أحد

الأشخاص بأصبعه ، أنه يوجه نحوه بندقية ، ويسبب له هذا الخوف قلقاً واضطراباً عصبياً يؤدى إلى اضطراب جميع وظائف أجهزة الجسم ، الذى يظهر فى صور مرضية مختلفة .

ولكن كيف يسيطر الخوف على نفوس هؤلاء ؟ الغالب أن مرجعه أنهم قضوا حياتهم ، منذ نعومة أظفارهم فى جو من الخوف . والخوف يظهر حيث يختفى الحب . فالطفل يولد فى هذه الحياة بغير سند ، وهو يحس إحساس الشخص الضال فى غابة واسعة الأرجاء تضم أكثر الوحوش ضراوة وافتراساً ، فإذا وقف والداه إلى جواره يغمرانه بالحب والعطف والرعاية ويجيبان له حاجاته ، أحس بالأمان والسعادة والراحة النفسية ، أما إذا ضن عليه أبواه بالحب أو أهملاه ، أحس بأنه مكروه غير مرغوب فيه ، وأن والديه يتمنيان موته ، ويظل هذا الإحساس عميقاً كامناً فى نفسه يحرمه من متعة الصحة وبهجة الحياة عندما يكبر .

وأنا أحب أن أوجه حديثى ، بهذه المناسبة ، إلى الآباء والأمهات الذين يبذلون أقصى الجهد لتوفير جميع ما يحتاج إليه أبناؤهم ماديا ، ويعنون كل العناية برعايتهم الصحية ، ولكنهم يحرمونهم من أهم ما يحتاجون إليه وهو « الحب » ، فيحولون بذلك بينهم وبين الصحة النفسية والجسمانية فى طفولتهم ، وفى شبابهم .

هؤلاء الآباء والأمهات يخطئون فى حق أولادهم أكبر الخطأ ، فالعناية بصحة أولادهم أمر له أهميته ، والعناية بتثقيفهم فى المدارس التى تهيء لهم أجواء صالحة ، شيء جميل ، وتوفير الأموال التى تتيح لهم أن يبدأوا

حياتهم العملية بداية طيبة، فضل لا ينكر أثره . ولكن هذه الجهود لا تعادل أثر الحب والعطف والحنان والتشجيع فى نفوسهم . فإذا حرموا الحب تعرضت نفوسهم لمختلف ألوان العقد والاضطرابات ، وظلت هذه العقد تنمو معهم وتكبر ، حتى إذا ما بلغوا مرحلة الشباب بدأت آثارها تظهر فى صور متعددة من الأعراض المرضية التى لا تجدى فى علاجها العقاقير أو الوسائل الطبية المعروفة .

مثل هؤلاء يتسم سلوكهم فى الحياة بطابع الشذوذ ، وتنعكس على تصرفاتهم آثار الخوف من كل شىء : من المرض، أو الفقر أو الموت ، أو لقاء الناس . ويمتزج هذا الخوف غالباً بالحقد ، والضغينة ، وسرعة الغضب ، والميل إلى الانطواء على النفس خشية أن تنكشف نفوسهم المريضة . والجسم لا يمكن أن يكون صحيحاً إذا كانت فى داخله نفس مريضة .

أعصابك الثائرة :

ليست « العصبية » مرضاً ، وإنما هى عارض لاعتلال فى الصحة يرجع إلى واحد من أسباب عدة ، بعضها عضوى بحت، وبعضها نفسى بحت . وكثيراً ما يسأل المريض ، بعد أن يوضح له الطبيب أثر التوتر العصبى وسرعة الانفعال على صحته : « ولكن ما هو أحسن علاج للعصبية ؟ » ، وطالما أن العصبية ليست مرضاً ، فمن الواضح أنه ليس هناك ما يمكن أن نطلق عليه « أحسن علاج لها » . والوسيلة لتفاديها ،

هى معرفة سببها فى كل حالة ، ومحاولة استبعاده أو التخفيف من أثره .

ومما لا شك فيه أن ثمة أشياء عامة تفيد فى جميع الحالات ، فالتحكم فى العواطف ، وشغل الذهن بأشياء بهيجة ، وممارسة الرياضة الكافية فى الهواء الطلق ، تفيد جميعاً أى شخص عصبى مهما كان سبب « عصبيته » ، ولكن هناك حالات كثيرة يستلزم علاجها معاونة الطبيب ، لكى يتبين سبب هذه الظاهرة . وقد يكتشف أن كل ما تحتاج إليه هو تعديل عاداتك ونظام معيشتك ، كما أنه قد يكتشف أن « عصبيتك » نتيجة علة عضوية لا تفطن إليها ، أو علة نفسية تحتاج إلى علاج نفسى .

ومن الأسباب العضوية لهذه الحالة ضعف البصر ، فإجهاد العينين يكون أحياناً فى مقدمة هذه الأسباب ، وكذلك تسوس الأسنان وأمراض الفم والزور والأنف ، وكل ما يسبب اضطرابا فى الجهاز الهضمى .

والشخص الذى يتناول كميات معتدلة من غذاء كامل ، تهضمه معدته فى يسر ، ويتمثله جسمه بسهولة ، غالباً ما يشعر بالانتعاش والحيوية ، وهذا الإحساس بدوره يجعله ينظر إلى الحياة فى تفاؤل . ولكن إذا قل الطعام عن حاجته اليومية أو زاد ، شعر بتغيرات فى إحساساته العصبية — قد لا يفطن إلى سببها — فيصبح سريع التأثر لأقل المؤثرات الخارجية ، فالشىء الذى كان عادة لا يسبب له سوى إحساس طفيف بالضيق ، يغدو سبب قلق عميق ، والإجهاد العصبى يلحق دائماً بركاب القلق .

فإذا كنت عصبياً راجع قائمة طعامك ، فإذا اكتشفت أنك تأكل أكثر مما ينبغى أو تأكل أقل مما ينبغى ، أو كنت لا تدقق فى اختيار ألوان الطعام أو تكثر من «الحوادق » أو الحلوى، فأنت تسمم جسمك ، وتفسد أعصابك . وتعاطى المشروبات الكحولية والإسراف فى شرب الشاى والقهوة يحدثان نفس الأثر .

وقد يحلو للبعض أن يحرم نفسه من ألوان ضرورية من الطعام — وخاصة اللبن — بحجة أنها تسبب اضطراباً معدياً ، أو لأن طبيباً نصحه مرة ، خلال توعك أصابه أو مرض طارىء ، بالامتناع عنها . أن الاعتقاد بأن اللبن مثلا يسبب غازات فى المعدة ، أو اضطراباً فى الهضم يرجع إلى إحساس وهمى . ولو أن هؤلاء استبعدوا هذا الوهم وتناولوه ، لتبين لهم خطأ اعتقادهم . والعصبيون الذين يشكون من سوء التغذية أو النحافة الزائدة ينبغى أن يكثروا من تناول اللبن بالذات . إن للبعض حساسية لأنواع معينة من الأطعمة ، ولكن هؤلاء — لحسن الحظ — قلة . والقاعدة التى يجب أن يتبعها أغلب الناس ، أنه لا ضرر من تناول أى نوع من الأطعمة المغذية ، إذا وجدت الإرادة ، وتوفرت الرغبة لتناوله .

أعراض الإجهاد العصبى :

إن عدداً غير قليل من المرضى الذين يترددون على عيادات الأطباء فى هذه الأيام يشكون من انهيار الأعصاب ، وإن كثيرين غيرهم فى

طريقهم إلى الانهيار . وقد يبدو أن هذه الحالات تأتى مفاجئة بغير انذار ، ولكن الواقع أنها نتيجة تطور تدريجى ، وتسبقها إنذارات عدة ، لو تنبهنا لها فى مرحلة مبكرة ، لتهيأت الفرصة لتفاديها وما يصحبها من مآس .

وأحد الإنذارات الشائعة هو العجز المفاجىء عن النوم العميق ، فمن يجد صعوبة فى الاستغراق فى النوم ، أو تتخلل نومه الأحلام المفزعة — أو ما يعرف باسم « الكابوس » — أو يتكرر حدوث هذه الأحلام لشخص لم يتعود عليها ، كل ذلك من أعراض الإجهاد العصبى .

ويدل على هذا الإجهاد أيضاً ، الإحساس بتعب شديد عند اليقظة فى الصباح ، وهذه الظاهرة شائعة بين كثيرين ممن يبلغون أواسط العمر ، وهى فى أية سن قد ترجع إلى أسباب خارجية بحتة ، كالنوم فى غرفة رديئة التهوية ، ولكنها إذا اقترنت بأعراض أخرى كانت نذيراً بالإجهاد العصبى .

والشخص الهادىء الأعصاب ، حين يثور لأتفه الأسباب ، ينبغى أن يدرك أن جهازه العصبى — لسبب أو لآخر — قد بدأ يخرج عن طوره . « فالعصبية » المفاجئة علامة شائعة لضعف الجهاز العصبى . ونحن نعرف أن المرء حين يتعب لأى سبب ، يصعب تحكمه فى أعصابه . فإذا غدت صعوبة التحكم فى الأعصاب عادة ، أو صحب سرعة « النرفزة » ميل إلى الأحساس باليأس والضيق ، وعدم الاهتمام بنواحى النشاط العادية لغير سبب ظاهر ، وجب الاشتباه فى أن الجهاز العصبى

قد أجهد إلى ما بعد درجة الأمان .

ومن أعراض الإجهاد العصبي أيضاً ضعف القدرةعلى التفكير السليم ، والتذكر ، وتركيز الانتباه ، ويصحب هذه الحالة أحياناً عجز عن الاستقرار والبقاء فى مكان واحد لأية فترة من الوقت ، ولو كان الجو الذى يسود المكان هادئا بهيجاً .

والصداع المستمر المتكرر عارض عضوى يدل أحياناً على الإجهاد العصبى ، وكذلك « وش » الأذنين ، واضطرابات الهضم المفاجئة . وقد تبدأ نوبة الانهيار العصبي بفقدان الثقة بالنفس، وظهور أحاسيس مفزعة ، فتستولى الشكوك على المصاب ويخشى مقابلة الناس. وتنتابه مخاوف لا أساس لها خاصة بعمله أو صحته ، فيشرع فى قياس درجة حرارته عدة مرات فى اليوم ، أو يغسل يديه باستمرار لكى يتجنب عدوى الميكروبات ، أو يتأثر تأثراً بالغاً بالأصوات المفاجئة ، أو عند القرع على باب مسكنه ، أو عند سماع صوت إدارة محرك سيارة ، أو زحزحة مقعد ، أو صياح مرتفع . ونحن جميعاً قد نتأثر نفس التأثير للأصوات المفاجئة ، ولكن ليس بصفة مستمرة .

هذه جميعاً ليست جميع الأعراض التى تصحب جهازاً عصبياً مهدداً بالانهيار ، ولكنها أكثر الأعراض شيوعاً . وعندما تبدأ فى الظهور تنبغى المبادرة باتخاذ الحيطة حتى لا تزداد الحالة سوءاً .

التحكم فى العواطف :

لو عرف الناس أن « العصبية » لا تورث ، وأنها ليست فى الواقع سوى عادة سيئة يمكن الإقلاع عنها ، لقلت حالات الانهيار العصبى .
إن الأمراض العصبية يمكن تقسيمها إلى قسمين : قسم يشمل الأمراض التى ترجع إلى سبب عضوى يؤثر تأثيراً مباشراً على الجهاز العصبى ، وقسم يضم أمراضاً يكون فيها الجهاز العصبي سليماً ولكنه لا يؤدى وظائفه كما ينبغى .

عندما تراجع تاريخ مصاب بمرض من أمراض القسم الأخير ، تجد أنه اكتسب منذ مرحلة الطفولة المبكرة عادة الانسياق وراء عواطفه وأحاسيسه المرهفة ، فإذا لم تلب رغبة له ، تمرغ على الأرض وأخذ يضرب بيديه فى الهواء ويصيح ويصرخ حتى تجاب رغبته ، أو يستسلم للحزن والبكاء فى صمت على انفراد .

وفى هذه المرحلة المبكرة من العمر ، يكون من السهل — بطرق تعليمية — تدريب الطفل على التحكم فى عواطفه ، والحيلولة دون سيطرة شعوره على تفكيره وسلوكه ، ولكن الآباء والأمهات لا يقدرون أهمية البدء بتدريب الأطفال على التحكم فى عواطفهم وهم لا يزالون صغاراً . إنهم قد يؤنبونهم ويعاقبونهم ولكنهم لا يدربونهم ، فتنمو معهم العادة حتى تصبح أصيلة فيهم ، وتصبح نفوسهم تربة خصبة لكثير من الأمراض النفسية والعصبية ، وتعرضهم أقل الصدمات العاطفية أو المتاعب العائلية

أو الأزمات المالية للإصابة بالانهيار العصبي .

ولذلك فإن التدريب المبكر على قوة الإرادة ، والاهتمام بالتحكم فى العواطف هو أسلم الطرق للوقاية من كثير من الأمراض العصبية الشائعة اليوم . على أنه إذا لم يتم هذا التدريب ، وكنت تشكو من اضطراب عصبي ، فإن إعادة تدريب الإرادة أمر ميسور .

يحدث أحياناً أن يشكو مريض من آلام متكررة فى الظهر ، تكون مرة فى الجزء الأسفل منه ، ومرة أخرى فى الجزء الأوسط ، وأحياناً فى الجزء العلوى ، وقد تنتقل إلى أعلى الكتفين والذراعين . وبفحص المريض لا يظهر سبب عضوى لهذه الآلام ، والغالب فى هذه الحالة أن تكون الآلام نتيجة تركيز الذهن فى منطقة الظهر لسبب ما ، كأن تكون هناك علة عضوية فى وقت من الأوقات سببت ألم الظهر ولكنها عولجت بنجاح أو زالت من تلقاء نفسها ، لكن المصاب تملكته عادة تركيز ذهنه فى الأجزاء التى آلمته ، فإذا به يعانى من الآلام حتى بعد زوال سببها العضوى . ولذلك فإنه لأقل إحساس بالتعب أو الضيق يتحول تفكيره بحكم العادة نحو ظهره — وتركيز التفكير قد يكون كافياً لأن يسبب الألم .

إن مثل هذا الشخص ينبغى أن يسعى إلى تحويل تفكيره إلى شيء آخر حالما يشعر ببوادر الألم ، كأن يلعب الورق ، أو يزور صديقاً ، أو يغادر البيت للنزهة ، أو يقرأ كتابا ممتعاً . وحين يتحول تفكيره عن مصدر الألم يغلب أن يزول إحساسه بالألم .

ونفس الشيء يحدث إذا كنت تعانى الصداع العصبى . فالصداع يكون فى بعض الحالات وليد آلام تنتاب المرء « بحكم العادة » . فالمؤكد أن تركيز الذهن فى أى جزء من أجزاء الجسم يمكن أن يسبب ألماً فيه . وبدلا من تناول المسكنات فى هذه الحالة ، ينبغى أن تعالج الصداع بتحويل التفكير عن رأسك ، وتفادى الإجهاد العصبى الذى يؤدى إليه .

الإيحاء بالصحة

من الحقائق الثابته أن كل فكرة ترسخ فى الذهن لها — إلى حد ما — أثرها الموجه على السلوك وبالتالى على الصحة . وإذا كان التفكير فى الألم يسبب الألم ، والإيحاء بالمرض يسبب المرض ، فإن الإيحاء بالصحة يمهد الطريق إلى الصحة . ومن هنا ، كان من أهم أسباب نجاح الطبيب فى عمله إدراكه لهذه الحقيقة ، واهتمامه إلى جانب تشخيص المرض ووصف العلاج المناسب بتبديد مخاوف المريض ومحاولته التهوين من آثار علته ، وبث روح التفاؤل فى نفسه ، وغالباً ما تكون نتيحة العلاج ناجحة بقدر تمكن الإيحاء بالصحة من نفسه . وفى وسعك أنت أيضاً أن توحى لنفسك ولغيرك باستمرار بالصحة ، فتغدو أنت وهو صحيحاً .

القلق وأولاده :

القلق من أكثر الأشياء ضرراً على الصحة ، فهو يجعل النوم — فى الغالب — مستحيلا ، وبغير نوم يستحيل أن تكون صحيحاً ، إذ

يسبب ذلك اضطراب وظائف أكثر أجهزة الجسم ، وبطء الدورة الدموية ، ويؤثر فى عمل القلب والكلى والكبد والمعدة ، فضلا عن أنه من أقوى العوامل — فى أغلب الأحوال — الكامنة وراء الاضطرابات العصبية والعقلية .

والقلق يمهد لكثير من العواطف الهدامة . فالغيرة ، والخوف ، وعدم الثقة بالنفس ، ومعظم ألوان الضيق النفسى هى « أولاد » القلق ، وهى تنخر كالسوس فى الأجسام السليمة ، فتضعف مقاومتها وقوتها .

والقلق — بتأثيره الهدام على الجسم والذهن — من أقوى الدوافع على الرذيلة والجريمة ، فلولاه لضعف الإقبال على المكيفات والخمور والمخدرات ولولاه لقلت حوادث الانتحار .

فإذا كنت من ضحايا القلق ، حاول أن تهرب من شباكه وأن تتفادى سمومه بأسرع ما تستطيع . قد تقول : « وما السبيل إلى الفرار ؟ لقد حاولت أن أتخلص منه ولكن دون جدوى ، وكلما رغبت فى الخلاص عذبنى القلق بسياطه ، يبدو أن قوة إرادتى قد انهارت وذهبت إلى غير رجعة » .

والرد على هذا القول أن الإخفاق فى التغلب على القلق ليس — حتما — دليلا على انهيار قوة الإرادة ، وإنما يعنى إساءة استعمال قوة الإرادة . فبدلا من اعتزام « عدم التفكير » فيما يقلقك ، حول تفكيرك إلى شىء آخر . فهذا أسهل بكثير وإتمامه يعنى التخلص من القلق .

لا تحاول أن تهزم القلق بطريق مباشر ، وإنما حاول أن تتغلب عليه عن طريق استبدال الأحاسيس المؤلمة الهدامة التى يفرضها عليك ، بأحاسيس أخرى بناءة تمتزج بالبشر والأمل والتفاؤل . سخر قوة إرادتك فى المبادرة بالاهتمام بأوجه نشاط سارة مفيدة . اقرأ كتبا مسلية توحى بالبهجة والثقة والإيمان . مارس هواية مفيدة . ضاعف اهتمامك بعملك. ابحث عن الأفكار السارة ، فكلما ملأت ذهنك بهذه الأفكار ضاق الحيز الذى يمكن أن تشغله الأفكار السوداء . وبقدر نجاحك فى تثبيت الأفكار البناءة ، تهدأ أعصابك ، وتخف حدة غضبك ، ويزول القلق.

* * *

والقلق قد يكون نتيجة التشاؤم ، والميل إلى التفكير فى الجوانب المظلمة من الأشياء . وتوافر هذا الميل يوفر الظروف المهيئة لاعتلال الصحة . إن كل يوم يمر لا يخلو من متاعب ومضايقات ، فإذا ظللنا نجتر هذه المتاعب ، اضطربت أعصابنا ، واضطربت تبعاً لذلك وظائف أجسامنا ، فإذا كنت من هذا الطراز ، راجع قبل أن تذهب إلى الفراش أحداث اليوم ، وتخيل أنك تمسك بميزان . ضع فى إحدى الكفتين الأحداث التى ضايقتك ، وفى الكفة الأخرى الأحداث التى كانت فى صفك ، وسوف تجد ، إذا كنت أميناً مع نفسك ، أن الكفة الأخيرة ترجح الأولى بكثير .

إن هذه العادة البسيطة تفيد كثيرين ممن يميلون إلى التشاؤم والأسى والشك والخوف ، وتجعلهم ينظرون إلى متاعب الحياة نظرة فلسفية ،

وبالقدر الذى به « يتفلسفون » سوف يلمسون تحسنا غير متوقع فى صحتهم ونشاطهم .

* * *

وإذا كان القلق يضعف الجسم، فإن الجسم الضعيف يورث القلق، لذلك ننصحك أن تتشبث بنشاطك وحيويتك ، فالرجل الضعيف فاتر النشاط ، يتأثر تأثراً بالغاً بالأحداث المسببة للقلق .

زد حيويتك تزد فرصك للاستجابة بتعقل للأحداث والمتاعب والكوارث المفاجئة . إن الرجل السليم ذا الطاقة الإيجابية ، لا يجد وقتا للقلق ، إنه يجد أشياء أخرى كثيرة تشغله . إن القلق يصيب أصحاب الطاقات المحدودة البطيئة . فإذا أردت أن تهرب من القلق ، اخرج إلى الهواء الطلق يومياً ، واقض وقتا خارج جدران المنزل أو المكتب بقدر ما تستطيع ، حاول أن تمشى ثلاثة أو أربعة كيلومترات يومياً ، فالمشى رياضة سهلة تنشط الدورة الدموية ، ولا تهرب من الهواء الطلق وأنت داخل البيت ، فسوء التهوية من أهم العوامل المساعدة على القلق . خف من الهواء الفاسد ، ولا تخف من الهواء النقى ، فالأول يسمم الجسم ، والثانى يطرد السموم . وكلما كان الهواء الذى تستنشقه نقياً تحسنت صحتك وكلما تحسنت صحتك تحررت من داء القلق .

توأم القلق :

إن الحياة الشاقة المجهدة ليست حتما حياة عليلة ضارة ، ولكنها تكون ضارة حينما تقترن بالقلق – أو بتوأم القلق – « العجلة » . إنك إذا حللت العجلة تبينت أنها تتركب من نفس عناصر القلق . ومعظم الناس يتناسى هذه الحقيقة ، فهم إذ يصابون باضطرابات نفسية أو عصبية ينكرون أن للقلق يدأ فى ذلك ، ولكنهم يعترفون فى أحاديثهم أنهم يجدون أنفسهم منساقين فى تيار الحياة الجارف بسرعة عجيبة . فإذا قلت لهم أن العجلة لون من القلق لا يصدقون ، فى كل مرة يسرع المرء – عن إرادة أو غير إرادة – تسيطر على نفسه فكرة الخوف من التأخير ، وهذه الفكرة تنطوى على القلق .

والواقع أن العجلة قد تكون مجرد عادة – كما يقول معظم المتعجلين – ولكنها لا يمكن أن تخلو من بعض عناصر الخوف والإجهاد العاطفى . فالمتعجل يقع دائماً تحت نير احساس – قد لا يدرك مصدره – بخوف ممتزج بالقلق ، وهو الإحساس الذى يكمن دائماً وراء القلق والعجلة ، ويسبب اضطراب الجهاز العصبى وأجهزة الجسم عامة .

لا تتعجل ، وسر فى طريق الحياة بخطى معقولة بغير إسراع وبغير تباطؤ ، فهذا من أهم السبل المؤدية للصحة ، وهو فى نفس الوقت من أهم عوامل السلام النفسى والسعادة والنجاح .

هواة المتاعب :

وهناك فئة من الناس ، آفتها الكبرى عدم الثقة بالحياة ، إنهم يتوقعون أن يسير كل شيء على غير ما يشتهون . إنهم يعتقدون — سلفاً — أن كل يوم يمر سوف يواجههم بسلسلة متلاحقة من المتاعب . وعقيدتهم هذه تتحقق دوما ، لا لأن « سوء الحظ » يحالفهم كما يتوهمون ، وإنما لأن هذا الشعور يسبب لهم اضطرابا يؤثر على أجسادهم وأذهانهم ، فيضعف تفكيرهم ويضطرب . فيسلكون سلوكاً شاذاً يجلب لهم المتاعب التي يتوقعونها .

إنك إذا كنت متشائماً نفر منك الناس . وعاق التشاؤم تقدمك فى عملك ، ومهما كانت كفايتك ، فإن الرؤساء وأصحاب الأعمال يفضلون أن يتعاملوا مع المبتسمين والمتفائلين . وإذا كنت كفؤاً حقاً ، فإن تشاؤمك سوف يحطم كفايتك تدريجياً لأن التشاؤم يسمم الجسم والذهن .

إن التشاؤم يكون أحياناً نتيجة صحة معتلة ، ولكنه ، فى الغالب نتيجة تفكير خاطئ وعادات سيئة . فنحن كثيراً ما نسمح للأحداث التافهة أن تزعجنا ، وتضايقنا ، وتشل نشاطنا . فإذا تأخر طعام الإفطار أو نسى بائع الصحف أن يترك الصحيفة ، أو إذا لم يقف سائق سيارة الأوتوبيس فى المحطة أثناء انتظارنا فى الصباح ، ضاقت صدورنا ، واسودت الدنيا فى أعيننا . وإذا فاتنا موعد أو سقطت ساعة لنا فتحطمت لم نستطع أن نتذوق للحياة متعة طول اليوم ، وعندئذ تضطرب أعصابنا ، وتختل وظائف أجسامنا .

ينبغى أن نتحكم فى هذه الأحاسيس ، فلا نسمح لأثرها بالبقاء فى نفوسنا أكثر من لحظات ، إذا لم يكن من الميسور عدم المبالاة بها إطلاقاً بدلا من أن نهيء لها الفرصة كى تتحكم فينا وتغرس فى نفوسنا عادة التشاؤم . ينبغى أن نستبدل الأحزان التى تشوه بهجة الحياة ، بالمشاعر البهيجة التى تنعشنا وتبعث النشاط ، فى أجسامنا ، إن الحزن والتشاؤم ليسا علاجا للمتاعب . . . بل هما يضاعفانها ؛

نظرتك إلى العمل :

وأنت تقضى فى عملك وقتاً غير قصير ، لذلك أحب أن ألفت نظرك إلى ضرورة الإقبال على العمل بنفس راضية منشرحة ، فتعتبر العمل أكبر نعمة فى الوجود . إن كثيرين يتمنون ، لو تيسرت لهم الأحوال ، أن يمتنعوا عن العمل ويعمدوا إلى الخمول والكسل . ولو تحققت أمنيتهم لتملكهم الندم ، فالامتناع عن العمل من عوامل اعتلال الصحة نفسياً وجسدياً . إن عملك هو حياتك ، فينبغى أن يكون من بواعث السرور فى نفسك والنشاط فى جسدك ، إذا عرفت كيف تكيف ظروفك وسلوكك لما يتطلبه هذا العمل .

التعب الزائف :

ومن الخطأ أن ترغم نفسك على مواصلة العمل عندما تحس بالتعب . ولكن حذار من « التعب الزائف » . تمر ببعض مضطربى

الأعصاب فترات يجهدون فيها أنفسهم ، وكان يمكن ألا يسبب لهم هذا الإجهاد ضرراً لو أنهم عمدوا إلى الراحة بعد الإجهاد . وقد يمضون بعد الإجهاد وقتا لا يعملون فيه شيئاً ، ولكنهم فى هذه الفترة يجترون أحاسيسهم بالتعب وتبحث أفكارهم عما ينتظر أن يجلبه لهم التعب من علل وأمراض ، وتظل هذه الأحاسيس نشطة فى أذهانهم ، توحى إليهم بالتعب من حين لآخر ، فتبدو عليهم مظاهر التعب المعروفة لأقل مجهود يبذلونه ، برغم ما يتعاطونه من عقاقير مقوية ، وبرغم تأكيد الأطباء لهم بسلامة أجسامهم . وأفضل سبيل للتخلص من هذه الحالات هي تحرير الذهن من صور التعب الزائفة التى رسبت فى أعماق النفس ، بأن تحول اهتمامك إلى شيء آخر . لا تركز ذهنك فى حالتك الصحية ، وحول أفكارك إلى شيء — أو أشياء — أخرى ، ولو إلى ممارسة هواية بسيطة كجمع طوابع البريد . فكلما زاد اهتمامك بهذه الهواية ، تخلصت من نوبات « التعب الزائف » .

أسباب التعب :

على أن التعب ليس « زائفاً » كله . وهو إنذار الطبيعة بقرب نفاد الطاقة العصبية أو الذهنية ، وضرورة الراحة لتعويض ما استنفد منها .

وثمة عوامل تعجل الشعور بالتعب عند الأصحاء ، فإذا لم يتناول المرء طعاماً كافياً ، أو لم يحرص على تنويع الطعام لتوفير العناصر الغذائية الضرورية له ، فإنه يكون سريع التعب ، وقد تنتابه أحاسيس مستمرة

من التعب . وفى هذه الحالة لا يعوض التعب بساعات إضافية من النوم لأن المرء فى هذه الحالة يحتاج إلى الاهتمام بغذائه .

وإهمال تجديد الهواء سبب آخر لسرعة التعب . إن الآلة البشرية تحتاج إلى قدر كبير من الهواء النقى كى يحفظها متأهبة لبذل النشاط والجهد . فالحرص على فتح النوافذ والنزهة فى الهواء الطلق قد يكفيان للشعور بالراحة . وعدم نظافة الجلد سبب آخر لسرعة التعب ، وكذلك إجهاد العينين وتسويس الأسنان وعسر الهضم .

وكلما أحب المرء عمله ، استطاع أن يقضى فيه مدة أطول دون الشعور بالتعب . والواجب التوقف عن العمل عند بدء الشعور بالتعب الحقيقى .

وثمة تعب ذهنى يزعج كثيرين ، وإن كان لا يختلف فى منشئه عن التعب العادى . ومن أعراض هذا التعب ، ضعف الذاكرة ، وصعوبة تركيز الانتباه ، والعجز عن مواجهة مطالب الحياة . ويغلب أن يكون القلق وراء هذا النوع من التعب . فالقلق يسبب سوء الهضم ، واضطراب الدورة الدموية ، وهذان يؤثران فى تغذية المخ ، وبالتالى فى قدرته على تأدية وظائفه .

ومعظم الذين يشتغلون بالأعمال الذهنية يهملون الرياضة ، ويهملون الخروج إلى الحدائق العامة ، بل إنهم يهملون تهوية مكاتبهم وغرفهم . ويشكو طلبة الجامعات وتلاميذ المراحل الدراسية المتقدمة من هذا اللون من التعب ، فالطالب الذى يستذكر دروسه فى ظروف سيئة ، لا يمكن

أن يكون ذهنه صافياً . وأغلب الطلبة يهملون الرياضة والهواء النقى ، فيركبهم القلق وتنتابهم المخاوف خشية الرسوب فى الامتحانات ، وهذه العوامل كثيراً ما تشل نشاطهم الذهنى .

وأهم علاج لهذه الحالة هو الراحة والاستجمام فضلا عن تنمية عادة التحكم فى العواطف ، حتى يمكن التغلب على أى اتجاه للقلق ، والعناية بالصحة عامة ، بالاهتمام بالعينين والأذنين والأنف والزور والأسنان ، والعناية بالتغذية ، والحرص على الرياضة ، وحسن التهوية . وعامل آخر هام فى العلاج هو تعود إراحة خلايا المخ عن طريق « اللعب » .

اللعب والاستجمام :

إذا أردت أن تحافظ على صحتك ، تدرب على « اللعب » كما تتدرب على العمل . والذين يهملون اللعب ، ولا يؤمنون بفائدة الاستجمام مثل الذين يهملون العمل ولا يؤمنون بفائدته ، يعانون غالباً من ألوان الاضطرابات العصبية .

أعرف شاباً ناجحاً يعمل بإحدى المؤسسات الكبيرة ، قضى عشر سنوات فى عمله ، لم يقم خلالها بأجازته السنوية إلا لبضعة أيام متقطعة . وكان يقضى معظم أيام الراحة الأسبوعية فى إنجاز الأعمال التى لم تتم خلال الأسبوع . كان عمله يستغرق كل وقته وتفكيره . ثم رأى بعد هذه السنوات الطويلة ، وهذا المجهود الشاق ، أن يقوم بأجازة طويلة ، وإذا به يشعر بعد أيام من أجازته « بتنميل » فى ساقيه وذراعيه ، يعاوده من

حين لآخر ، ويزحف أحياناً إلى وجهه ورقبته ، فاستولى عليه القلق خشية أن تكون هذه الأعراض بوادر شلل .

وقد دل فحص الشاب على خلوه من أى سبب عضوى للشكوى ومع ذلك لم تذهب عنه هذه الأعراض إلا بعد أن عاد إلى عمله ، ليجرفه التيار من جديد . إن أمثال هذا الشاب كثيرون ، عملهم يستغرق كل تفكيرهم ، فلا يعرفون الرياضة أو الترفيه ، ولا مزاج لهم فى فن أو موسيقى أو مسرح ، ولا تروقهم قراءة رواية أو كتاب يتناول شيئاً يخرج عن محيط عملهم . لذلك فإنهم حين يتوقفون عن العمل ، لا يجدون ما يشغل أذهانهم ، فينشغلون بأنفسهم ، فتتراءى لهم ألوان منوعة من الأوهام والأعراض العصبية . وقد يظل العمل مسلاة لهؤلاء « وعلاجاً » لهم ، ولكنهم سوف يعجزون عن العمل يوماً ، وهنا يهددهم « الفراغ » بما يصحبه من انهيار عصبى يحيل حياتهم جحيماً .

لا تقع فى هذا الخطأ ، ولا تدع عملك ينسيك مباهج الحياة البريئة التى هيأتها الطبيعة لكى تستمتع بها . تعلم رياضة تروقك ، ومارس هواية مفيدة تحول ذهنك بعيداً عن عملك دون أن ترهقك . وكلما زاد الخلاف بين طبيعة العمل الذى تقوم به وبين هذه الهواية ، استراحت خلايا المخ أثناء ممارستها . هذه الهواية — إذا أحسنت اختيارها — لا تطرد التعب فحسب ، وإنما تزيد نشاطك الذهنى وتساعدك على أن تكون صحيح الجسم والنفس .

الخمول انتحار بطيء :

إن الجسم الخامل أشبه بآلة معطلة — والآلة إذا تركت بغير عمل تراكم عليها الصدأ ، وتآكلت شيئاً فشيئاً ، فى حين أنها لو استعملت بانتظام لعمرت وقتا طويلا . إن « الكسل » يسبب فسادها وعطبها . والآلة البشرية كالآلة الميكانيكية ، خلقت للنشاط والعمل . إن جميع أجهزة الجسم الدقيقة المعقدة من عضلات وغدد وأعصاب ، ينبغى أن تعمل كى تظل سليمة أطول مدة ممكنة . وهى إذا لم تعمل تراكم عليها الصدأ ، فى صورة سموم تؤثر فى وظائف الجسم ، والشخص الخامل يتحدى قوانين الطبيعة ، وهو يدفع ثمن هذا التحدى من أعصابه .

إن الأعصاب الضعيفة تصاحب العضلات الرخوة الضعيفة دائماً، وأحب أن ألفت هنا نظر القارئات — بوجه خاص — فبعضهن يبقين فى الفراش حتى ساعة متأخرة من الصباح ، ويقضين اليوم فى الزيارات وقراءة الصحف والروايات ، ويلقين عبء تنظيف البيت وإدارة شئونه على الخدم ، فتصاب أعضاؤهن الداخلية بالخمول ، ويضعف جهازهن العصبى ، وتنتابهن أعراض مرضية كثيرة لا يجدى فى علاجها سوى العمل والحركة والنشاط .

والكسل الذهنى ليس أقل ضرراً بالصحة من كسل العضلات ، فالعقل الخامل يغدو تربة خصبة للقلق والمخاوف وعدم القناعة والرضا ، وهذه بدورها تؤثر على أجهزة الجسم وخاصة الجهاز الهضمى .

لا تخف من الأرق :

والخوف من عواقب الأرق أشد ضرراً من الأرق نفسه . وهذا الخوف يبدأ غالباً بعد بضع ليال من أرق مفاجىء ، ثم يغدو عاملا رئيسياً فى تحويل الأرق المؤقت إلى أرق مزمن . وعواقب القلق التى يتصورها الكثيرون أغلبها وهم . فالأرق ليس ضاراً بالدرجة التى ترتسم فى أذهان الكثيرين ، ولو أمكن إقناع المصابين بالأرق بهذه الحقيقة لقل عددهم كثيراً .

وليس معنى هذا أننا نستطيع أن نعيش أصحاء بغير نوم ، ولكن الطبيعة لا تتركنا بدون نوم . إنها تعمد إلى أن تضعنا فى « حالة وسط » بين النوم واليقظة ، أثناء فترات يقظتنا . وهذه اللحظات التى نغفو فيها ونصبح خلالها كأننا فى حلم ، تكفى لإنعاشنا وتعويض جانب غير قليل مما فاتنا من فؤائد النوم . وهذا هو السر فى أن كثيرين ممن يزعمون أنهم لم يناموا لبضع ليال ، يحتفظون أحياناً بصحة جيدة ومظهر طيب ، ذهناً وجسماً .

وقد أجرت إحدى الهيئات العلمية تجربة على ثلاثة أشخاص ، حرصت على أن يظلوا بغير نوم لمدة تسعين ساعة متواصلة ، وقد دلت التجربة على أنه بالرغم مما بدوا عليه من يقظة — ومن اعتقادهم هم أنهم أنهم لم يناموا فعلا — فقد مروا بهذه « الحالة الوسط » عدة مرات ، وعندما كانت توجه إليهم أسئلة خلال هذه اللحظات ، كانت أجاباتهم تدل على أنهم كانوا يحلمون .

فإذا كنت تشكو من الأرق ، فابعد عن ذهنك صور العواقب السيئة التى تتوهمها للأرق — والتى لن تحدث لك قط — فالأرق لن يؤدى بك إلى الجنون كما تتوهم ، ولكن الخوف من الأرق هو الذى يسبب الانهيار العصبى الذى يمهد الطريق إلى عواقب جسمانية وذهنية وخيمة ، وإذ تتخلص من هذه الصور السوداء ، تكون قد خطوت خطوات واسعة نحو التخلص من الأرق نفسه .

والمصاب بالأرق يتخيل أحياناً أنه لا علاج لأرقه المزمن ، والواقع أن النوع الوحيد من الأرق الذى لا علاج له ، هو العجز عن النوم المصحوب بأمراض عضوية لم يجد لها الطب حتى الآن علاجاً ، فالآلام التى تصاحب هذه الأمراض القليلة النادرة قد تسبب الأرق ، وقد يحدث الأرق نتيجة لإثارتها للمخ . ولكن فى تسع وتسعين حالة من مائة حالة ، يكون المصابون بالأرق سالمين من الأمراض العضوية . والمشكلة الكبرى عندهم أنهم بثوا فى أنفسهم — عن وعى أو عن غير وعى — أنهم لن يناموا ، ولو أنهم استطاعوا أن يتغلبوا على هذه العقيدة ، لا تضح لهم أنهم يستطيعون أن يناموا — كبقية الناس — نوماً عميقاً .

إن مشكلة النوم تتوقف إلى حد كبير على تنظيم ساعات المساء ، فمن الضرورى ألا تشغلها بأشياء تقلقك أو تثيرك . قم بلعبة هادئة أو اقرأ كتاباً مسلياً أو طالع مجلة مصورة ، أو تحدث حديثاً طريفاً مع صديق حتى يتهيأ لك الهدوء الذهنى الذى يمكن أن ينتقل بك إلى دنيا النوم .

وهناك أشياء « مادية » تساعد على النوم ، فمن تمنعهم أقدامهم الباردة عن النوم ينبغى أن يحرصوا على تدفئتها ، ومن يمنعهم الجوع من النوم يفيدهم تناول كوب من لبن دافىء قبيل النوم مباشرة. ومن يصيبهم الأرق بعد الإجهاد الشديد ، أو بعد يوم من الخمول ، ينبغى أن ينظموا أعمالهم خلال النهار .

ويشكو البعض من « النوم المتقطع » فهم يستيقظون مرات قبل موعد اليقظة . ويرجع ذلك إلى عدة أسباب بعضها عضوي وبعضها ذهنى . إن البعض يذهبون إلى أسرتهم بمعدة فارغة ، تمشياً مع الفكرة القائلة بأن الأكل قبل النوم يسبب اضطرابا ، فإذا ما زال تعب الجسم بعد ثلاث أو أربع ساعات من النوم ، وأصبح النوم أقل عمقاً بدأت إحساسات الجوع توقظ النائم . وهو أحياناً لا يفطن إلى حقيقتها . وفى هذه الحالات يفيد كوب من اللبن أو قليل من البسكويت — قبيل النوم مباشرة — أكثر من أى علاج آخر .

وأحياناً يكون النوم المتقطع نتيجة القلق — بسبب موعد اليقظة فى الصباح مثلا — فالذين يقيمون فى الضواحى وتضطرهم أعمالهم للحاق بقطار الصباح ، يغلب أن يصبح نومهم متقطعاً ، وسوء تهوية غرف النوم يحول أيضاً دون النوم الهادىء العميق ، وكذلك أغطية السرير إذا كانت ملساء أكثر مما يجب أو خشنة أكثر مما يجب ، وأيضاً الإحساس بالبرد الشديد أو الحر الشديد .

ويستيقظ البعض أحياناً من النوم فجأة ، وهم يحسون كأن قلوبهم

توشك أن تتوقف عن العمل ، ومرجع هذا الإحساس في الغالب امتلاء المعدة ، وخاصة إذا كان المرء نائماً على جنبه الأيسر . وكثرة الغازات في المعدة قد تؤدى إلى نفس الإحساس بسبب الضغط على الحجاب الحاجز ، ويحدث هذا عند المتقدمين فى السن ، فى الليالى التى يأوون فيها إلى مخادعهم وهم مجهدون ، وكذلك عند الشابات والشبان المصابين بالانيميا عندما يبذلون جهداً أكبر من طاقتهم المعتادة خلال النهار ، وما لم تكن هناك علة فى القلب ، فإن هذا الإحساس لا يعنى شيئاً ، ولا ضرر منه إطلاقاً .

وبين العصبيين طائفتان يصابون بهذا الإحساس ، طائفة النحاف الذين لا يأكلون القدر الكافى من الطعام، وطائفة المنطوين على أنفسهم الذين لا يخرجون لاستنشاق القدر الكافى من الهواء الطلق أثناء النهار ، أما فى حالة الأطفال فيغلب أن يكون الاضطراب فى النوم نتيجة علة عضوية أو اضطراب نفسى يستلزم علاجاً .

الأحلام المزعجة :

لقد كان ، ولا يزال . البعض يظن أن الأحلام المزعجة نتيجة مباشرة لعسر الهضم ، وإن الوسيلة الوحيدة لتفاديها هى الامتناع عن تناول الأطعمة العسرة الهضم ، ولكن التجارب دلت على أن كثيرين من متعودى هذه الأحلام يستمرون فى أحلامهم برغم احتياطاتهم الغذائية ، كما لوحظ أن كثيرين من أصحاب المعدات الضعيفة لا يصابون بهذه

الأحلام مهما كانت مغامراتهم فى التهام الطعام .

إن مردّ هذه الحالات فى الغالب « نفسى » فكل امرئ مر بتجارب أثرت فى نفسه تأثيراً عميقاً ، وبمرور الوقت نسى العقل الواعى هذه التجارب ، ولكنها رسبت فى العقل الباطن وظلت حية تؤثر فى حياة المرء وسلوكه بطرق مختلفة ، ومن هذه الطرق الأحلام . فالأحلام المزعجة دليل على أن المرء يخفى فى عقله الباطن أفكاراً وذكريات غير سارة ، وعندما يسترجع المرء هذه الذكريات ويحللها ويتعرف عليها تزول الأحلام المزعجة .

وقد يستيقظ المرء أحياناً وهو يحس بثقل فوق الصدر يعوق التنفس ويمنع الرئتين من التمدد، فيبذل محاولات عنيفة لكى يحرك أطرافه وخاصة ذراعيه بقصد إزاحة الثقل الجاثم فوق صدره ، ولكن عضلة واحدة لا تتحرك ، فيلجأ إلى الأنين بصوت مرتفع ، إذا أسعفته قواه على ذلك ، ولكن يبدو أن كل محاولة يقوم بها تستنفد البقية الباقية من قوته ، فإذا ترك لحاله ، فإنه يظل على هذه الحال نحو دقيقة أو دقيقتين يستعيد بعدهما قوته .

وفى بعض الحالات يستمر هذا « العجز » الوقتى نحو عشر دقائق ، وبتكرار هذه الحالات ينزعج المرء كثيراً ، وهى دون شك حالات عصبية غير عادية، ولكنها ليست ذات خطر، فهى فى الواقع ليست سوى امتداد « لكابوس » أصيب به وهو نائم ، ولكن المصاب لا يتذكر الحلم المزعج لأن حالة العجز المفاجئة تنسيه الصور التى تراءت له خلال النوم، لقد

كان يحلم حلما مزعجا أراد أن يهرب منه باليقظة ، ولكنه لم يستطع أن ينتقل مباشرة من حالة النوم إلى حالة اليقظة التامة ، فمر بحالة نصف « يقظة » من أعراضها هذا العجز المخيف .

ألوان من الصداع :

يمكن تقسيم الصداع إلى ثلاثة أقسام : القسم الأول يكون عارضا خفيفاً لحالة مرضية فى الجسم ، ويدخل فى نطاق هذا القسم الصداع الناجم عن العيوب البصرية وأمراض الكليتين وضغط الأورام وما إلى ذلك .

والقسم الثانى يكون نتيجة خروج على النظام الصحى ، مثل الاكثار من الطعام وادمان المكيفات والنوم فى غرف سيئة التهوية وما إليها . ومن أكثر هذه الأسباب شيوعا أجهاد العينين، على الرغم من أن قليلين يدركون مدى الآثار السيئة لاجهاد العينين ، والسهولة التى يمكن أن تجهد بها العين فى ظروف المعيشة الحالية .

إن تكوين العين — منذ العهود الأولى عندما كان الإنسان الأول يعيش فى الكهوف ويتجول فى الغابات باحثا عن صيد يقتات به — يهيئها أصلا للرؤية من بعيد ، ولكن مع تقدم المدنية — وخاصة بعد اختراع الطباعة وتطور الفنون الصناعية — قلت الحاجة للرؤية من بعيد ، وظلت هذه الحاجة تقل حتى أصبحت مهمة العين تكاد تكون مقصورة على رؤية الأشياء القريبة ، ويبدو أنه لم يمر وقت كاف لكي تمر العين

بالتطورات الضرورية للوظائف الجديدة التى استلزمتها مستحدثات العصر ، ومن هنا ، فإن كثيرين يعانون آثار الأجهاد البصرى الذى يظهر غالبا فى صورة صداع متكرر من حين لآخر .

ولتفادي هذا النوع من الصداع يجب استعمال النظارات المناسبة كما ينبغي الاستعانة بظروف ضوئية تقلل الاجهاد ، على أنه من الأهمية بمكان اعطاء العين فترات راحة متكررة . ولا حاجة لأن تكون هذه الفترات طويلة ، فإذا كان عملك يتطلب قراءة ، أو كتابة ، أو رسما ، أو ما إلى ذلك ، لبضع ساعات كل يوم ، فإن تحويل نظرك نحو شيء بعيد لبضع ثوان من حين لآخر سوف يخفف جهد القراءة القريبة أو النظر القريب المستمر ، ويفيدك أيضاً أن تغلق عينيك بضع ثوان ، وأن تدع عضلات جسمك كلها تتراخى ، أو أن تترك مكانك وتتمشى قليلا فى المكتب أو تنظر من النافذة إلى بعيد .

وإذا كنت تستقل عربة أو قطاراً من بيتك إلى مكان عملك أو العكس فاجعل هذه الفترات أوقات راحة لعينيك ، وأحذر القراءة أثناء السفر بقدر المستطاع ، فالضوء يغلب ألا يكون مناسباً ، وتأرجح العربة أو القطار يزيد جهد العينين ، ولا تركز بصرك باستمرار فى الأشياء المختلفة التى تمر بها السيارة ، وينبغي أيضاً ألا تقرأ أو تكتب أو تقوم بأعمال دقيقة وعلى عينيك نظارات شمس ، فذلك كثيراً ما يسبب الصداع ، وصداع الاجهاد العصبى قد يكون أيضاً نتيجة وضع خاطىء أثناء الجلوس للقراءة أو الكتابة .

أما النوع الثالث من الصداع ، فقد أشرنا إليه من قبل ، وهو صداع لا تسببه حالة عضوية بقدر ما يأتى من تركيز الاهتمام بالاحاسيس المختلفة فى الرأس ، والذين يشكون من هذا النوع من الصداع أكثر ممن يشكون من أى نوع آخر ، ولو أن هؤلاء ركزوا أذهانهم فى أى شىء آخر غير رؤوسهم لزال الصداع .

ولكن هذا لا يعنى أن معظم ألوان الصداع وهمية ، أنها دائماً حقيقية ولكن كثيراً منها نفسى وعصبى أكثر مما هو عضوى ، وعلاجها كذلك ينبغى أن يعتمد على وسائل نفسية أكثر من اعتماده على العقاقير .

إن العقاقير المسكنة تزيل الصداع العصبى دائماً ، ولكن الشفاء يكون نتيجة عقيدة المصاب فى جدوى هذه العقاقير ، فالفائدة التى يحصل عليها فى الغالب نتيجة « ايحاء » وهى نتيجة مؤقتة ، وحين يطرأ شىء يحول الاهتمام إلى الرأس مرة أخرى يبدأ الصداع من جديد !

فإذا كنت ممن يشكون من هذا اللون من الصداع ، فغير أسلوب تفكيرك : تبرأ من الصداع المزمن المتكرر الذى حرت فى علاجه .

بيتك :

إن توافر الشروط الصحية فى البيت أمر ضرورى ، لا شك إنك توليه عناية خاصة . ولكن هذا ليس سوى عنصر ثانوى فى البيت ، للذين يحبون أن يحافظوا على سلامة أعصابهم ، إن أثر البيئة فى توجيه خلق الإنسان وسلوكه أمر لم يعد ينكره أحد ، ولكن البيئة ليست الأشخاص الذين يحيطون بالمرء فحسب ، وإنما هى الأشياء الصامتة التى لا تنبض

بالحياة أيضاً ، فهى تؤثر فى أعصابه أثراً طيباً أوضاراً .

وإن كنت تقضى وقتاً غير قصير فى بيتك — فإن زوجتك وأولادك يقضون فيه معظم أوقاتهم ولذلك فإن « الجو » الذى يسود البيت من العوامل المهمة فى المحافظة على سلامة الأعصاب أو الأضرار بها أكثر من أى عامل خارجى فى أى مكان آخر ، والواقع أن كل شىء فى البيت يؤثر بطريق مباشر أو غير مباشر — فى أعصاب ساكنى البيت ، فطراز الأثاث ولونه وطريقة ترتيبه ، قد يكون له تأثير قوى على الأعصاب وأحياناً يكون تبديل الأثاث كافياً لاستعادة الصحة وهدوء الأعصاب لساكنى البيت . وغرفة الطعام قد تحفز على الأكل بشهية وقد تنفر من الطعام ، وألوان ستائر النوافذ وسجاجيد الغرف قد تكون من بواعث المرح والنشاط والتفاؤل ، وقد توحى بالضيق وتبعث على انقباض النفس .

وإزدحام الأثاث فى البيت يوحى لضعاف الأعصاب أحياناً بأن البيت أشبه بالسجن ، والصور التى تعلق على الجدران قد توحى بطرد اليأس والخوف والتعب وإشاعة الإيمان والتفاؤل ، وهى أحياناً تشع ايحاءات بالقوة والنبل والمثل العليا »

وطبيعة أجسامنا تجعل كل ما نراه أو نسمعه — حتى ونحن مشغولون بأشياء أخرى — ينتقل مباشرة إلى أذهاننا ، لكى يصبح جزءاً من تكويننا النفسى ، وكلما تكررت مرات انتقال هذه الأشياء إلى الذهن عظم أثرها وتعمق ، فإذا كانت هذه الأشياء توحى بالخير والجمال والقوة ، فإن تأثيرها على تكوين الخلق يكون طيباً ، أما إذا أوحت بالشر والقبح والضعف فإن أثرها يكون ضاراً .

الفصل الثانى

علاج النفس



الرابطة بين الجسم والنفس رابطة معروفة منذ القدم ، ولكن اهتمام الطب بدراسة آثار كل منهما على الآخر ، والبحث عن طرق لعلاج النفس لم يبدأ إلا فى عام ١٩٣٥ حين نشر أحد العلماء بحثاً بعنوان « العواطف والتغيرات البدنية » حدد فيه أثر الانفعالات النفسية على وظائف الجسم . وجاءت الحرب العالمية الثانية وبدت آثار الخوف والقلق واضحة على ملايين المرضى المدنيين والعسكريين ، إذ تزايدت نسبة المصابين بقرح المعدة والذبحة وارتفاع الضغط والسكر وتقلص القولون والربو والأرتكاريا زيادة مفاجئة كبيرة . فنشط الباحثون بالجامعات والمستشفيات فى دراسة هذه الظواهر وأنشئت أقسام جديدة للعلاج النفسى وتأسست جمعيات علمية نفسية ، وصدرت مجلات متخصصة فى هذا الميدان .

وبعد سنوات من الدراسة والبحث اتضح بما لا يدع مجالا للشك أن الانفعالات النفسية يمكن أن تسبب أمراضاً عضوية ، أو اضطرابات فى وظائف بعض الأعضاء أو تثير مرضاً كامناً لم يكن يشعر المريض بآثاره من قبل . . وفى السنوات الأخيرة أصبح الطبيب النفسانى فى أمريكا وبعض دول الغرب يشترك مع الطبيب الباطنى فى علاج المريض ، إذ يحاول أن يكتشف من المريض العوامل التى يمكن أن تساعد على شفائه ، فقد يكتشف مثلا أن المريض يتخذ من مرضه وسيلة لتبرير رغبة دفينة للظفر برعاية الذين

يحيطون به وإشفاقهم وتدليلهم ، فيفطن الطبيب الباطنى لهذه الناحية ويأخذها فى الاعتبار عند الفحص الإكلينيكى والعلاج .

محاولات للعلاج :

يعتقد أتباع « فرويد » أن الاضطرابات النفسية غالباً ما تكون نتيجة اختبارات سابقة دفينة فى العقل الباطن ترجع إلى سنوات متعددة مضت ، وقد ترجع إلى مرحلة الطفولة . وعن طريق التحليل النفسى يحاول المعالج أن يهيىء الجو للمريض كى يعيش هذه الأحداث مرة أخرى ، وأن يفصح عن كل ما يخفيه فى العقل الباطن . وإذا لم يتيسر كسب ثقة المريض واستدراجه للتنفيس عما فى صدره والإجابة بصدق عما يوجه إليه من أسئلة أعطى عقاقير تهدئ العامل الشعورى عنده ، فينطلق فى الحديث بحيث تتضح الصورة العامة للطبيب ، ويستخلص منها أسباب المرض النفسى ثم يفسر المرض للمريض ويحاول أن يجد حلا واقعياً للمشكلة . ولكن كيف يجد الحل ؟ .. وهل يمكن التغلب على متاعبنا النفسية بمجرد الوقوف على أسباب ما نشكو منه .. إن ذلك قد يريحنا بعض الوقت ولكنه لن يمحو هذه المتاعب ، فهى فى أغلب الأحوال فوق مقدرة المحلل النفسانى أو أى إنسان آخر .

الموسيقى :

ويعتقد بعض علماء النفس أن للموسيقى أثراً ساحراً فى التخفيف من حدة الاضطرابات النفسية . إنهم يشبهون أعصاب البشر بأوتار

الآلة الموسيقية كلما ازداد توترها أعطت استجابة لكل فعل يمسها أو ضربة تصيبها ، وكلما زادت استرخاء كان ردها للفعل أبطأ وأهدأ . والموسيقى خير وسيلة للاسترخاء والتخفيف من حدة التوتر . وقد أجريت أبحاث على مختلف ألوان الموسيقى ودرجاتها وتأثيرها النفسى والبيولوجى . وتعرض فى الأسواق الآن أشرطة تسجيل بها ألوان مختلفة من الموسيقى تناسب كل منها حالات نفسية معينة .

والواقع أن استخدام الموسيقى للعلاج ليس جديداً فقد استخدمها الأطباء العرب . وكانت تعتبر من العلوم التى يدرسونها قبل أن يزاولوا عملهم . وقد قسموا المقامات الموسيقية على أنواع الأمراض بما يلائم كلا منها ، يقول ابن خلدون مفسراً أثر الموسيقى : «إن النفس عند سماع النغم والأصوات يدركها الفرح والطرب بلا شك ، فيصيب مزاج الروح نشوة يسهل معها الصعب ، ويزيد تأثيراً إذا كانت الأصوات مناسبة ، وتقوم بعض معاهد العلاج النفسى فى أمريكا الآن بتشجيع المترددين عليها على الرقص على نغمات الموسيقى كوسيلة للتخفيف من الضغوط النفسية .

الضحك والبكاء :

حين يضحك المرء أو يبكى فإنه ينفس عن مشاعره المكبوتة بطريقة طبيعية : فالبكاء صمام أمن تلقائى ، والضحك يخفف من حدة التوتر النفسى . وقد اهتم أحد معاهد العلاج النفسى بفرنسا بتخصيص جلسات للتدريب على الضحك : تبدأ الجلسة فيطلب من الحاضرين أن يسترخوا

استرخاء تامًّا ، ثم تدار أسطوانات تنبعث منها كل أنواع الضحكات ، فإذا بعدوى الضحك تنتقل إلى المستمعين ، فينفجر بعضهم ضاحكاً ولا يلبث الآخرون أن يتبعوه، ويظلون على هذه الحال حتى تنتهى الجلسة .

ولكن هل يمكن أن يبدل الضحك أو البكاء من نفسية المرء وأن يظل أثرهما وقتاً طويلا أو حتى مدة معقولة . . إن نوبات البكاء لا يمكن أن تشفى الجراح الغائرة فى النفس ولا الضحك يمكن أن يمحو الهم الجاثم على القلب .

العلاج بالعقاقير :

لقد نشطت معامل البحوث الملحقة بمصانع الأدوية العالمية فى استنباط مجموعات من العقاقير المهدئة والمقوية للأعصاب والمضادة للقلق والإكتئاب ، والمنظمة للمشاعر والموجهة للسلوك ، ولكن تأثيرها جميعاً وقتى .. ومن المحتمل أنها تضر خلايا المخ وتسبب اضطراباً فى التوازن الهرمونى للجسم .

واستعملت المنبهات والصدمات الكهربائية فى بعض الحالات : ونظمت بالإضافة إلى ذلك «دراسات» لتقوية الإرادة ومقاومة الانفعالات والمغالاة فى رهافة الحس ومواجهة الأحاسيس الباعثة على الخوف والقلق بشجاعة .

وكانت هذه الدراسات تصادف إقبالا وحماساً شديداً ثم لا يلبث المترددون عليها أن تنقطع صلتهم بها ؛

« فلسفات » لحل المشاكل :

وثمة مدرسة ترى أن المشاكل العديدة التى تصادفها والتى تثقل على النفس فتثير فيها القلق والخوف ويعجز العقل عن إيجاد حلول لها ، من الممكن أن نتخلص من آثارها إذا اعتنقنا فلسفة « المفاجآت السارة» فكل منا يستطيع وهو يراجع أحداث حياته الماضية أن يتبين لحظات كثيرة تأزمت فيها الأمور بحيث لم تعد هناك وسيلة للنجاة ، أو صادف مأزقاً لا سبيل للخروج منه، وإذا بمفتاح الفرج يأتى عن طريق لم يكن يتوقعه.. قرار لم يكن يتصور صدوره ، زيارة مفاجئة لصديق انقطعت علاقته به منذ زمان طويل، مقال يقرؤه فى صحيفة وكأن صاحبه يخاطبه هو بالذات. فلو آمنا بهذه الفلسفة وتوقعنا المفاجآت السارة حينما تسد جميع الأبواب أمامنا لما تمكن الخوف والقلق فى نفوسنا .

ويقول آخرون كلما صادفتك مشكلة لا تنفعل بها .. ألقها بعيداً عن أعصابك وضعها أمام العقل، فالانفعال هو الذى يضرنا صحياً ويحول دون حل المشكلة :

وثمة آراء أخرى متعددة ونصائح وتوجيهات لا حصر لها ، ولكن مضطرب النفس لا يحتاج إلى نصائح وفلسفات بقدر ما يحتاج إلى قوة تشد أزره وتحميه :

الحقيقة المنسية :

إن العاملين فى ميادين الطب المختلفة كلما تعمقوا فى البحث وزادت خبرتهم فى متابعة أطوار المرض وحالات المرضى أحسوا إحساساً عميقاً بأن ثمة قوة عليا تسيطر على الأجهزة البشرية الدقيقة ، ويشعرون بأن يد عليا تتحكم فى مصائرها . يقول أحد مشاهير الأطباء : « إن الطبيب عندما يدخل غرفة المريض لا يكون وحده . إنه يستطيع فقط أن يعاون المريض بالوسائل المادية والمعلومات العلمية للطب الأكاديمى .. وإيمانه فى قوة عليا هو الذى يقوم بالدور الباقى .

إن أبناءنا الطلبة يظنون ساعة تخرجهم من كلية الطب — وبخاصة المتفوقين منهم — أنهم قد أحاطوا علماً بكل شىء فى جسم الإنسان : لقد درسوا وعرفوا كل عظمة وعضلة وشريان ووريد وكل صغيرة وكبيرة فى كل عضو من أعضاء الجسم ، ودرسوا وظيفة كل عضو وعلاقته بالأعضاء الأخرى ، ودرسوا دراسة وافية الأمراض التى تصيبه وطريقة علاج كل مرض — ماذا يتبقى بعد ذلك ؟ .. إن بيدهم شفاء أية علة أو مرض . . ويبدأون حياتهم العملية ، ويصدمون ؛ إذ يجدون أنهم لا يتعاملون مع آلات أو نماذج من البشر متكررة ، يمكن أن يقوم أحد الأجهزة الإلكترونية — كما يحاول البعض — باكتشاف العلة فيها ووصف العلاج :

يروى أحد أساتذة أمراض الأطفال أنه فى أكثر من مرة كان يستدعى

للكشف على طفل مريض ، ويرى — حسب خبرته الطويلة — بما لايدع مجالا للشك أنه لن تمر ساعات حتى يلفظ أنفاسه الأخيرة ، فيحاول بصعوبة أن يتحكم فى أعصابه ويكتب دون تفكير مجموعة من العقاقير فى تذكرة الدواء ويسرع بالخروج ، ويدهش إذ يتصل به والد الطفل فى اليوم التالى ليخبره بأن أعراض المرض قد زالت ويشيد «بعبقرية» الطبيب الفذة التى أنقذت حياة ابنه ! .

إن الطبيب يستطيع أن يشخص المرض، وأن يعطى الدواء ، بل أن يعطى أحدث وأفضل ما توصل إليه العلم ، ولكن القدرة الإلهية — فى النهاية هى التى تشفى . إن الجراح يجرى جراحاته ، وعليه أن يترقب قوة عليا تعمل على التئام الجرح ، بل إن معظم الجراحين — مهما طالت خبرتهم يحسون برهبة أمام الجسد الممدد أمامهم وهم فى غرفة العمليات فيرفعون عيونهم إلى فوق طالبين عوناً وهداية ، وطبيب العظام فى وسعه أن يعيد عظمة إلى مكانها ولكنه ينتظر قوة عليا كى تجبر وتشفى . يقول أحد كبار أطباء الولادة : «لقد أشرفت على ولادة أكثر من خمس وعشرين ألف سيدة . ومع ذلك فإننى فى كل مرة أحس أننى أمام معجزة إلهية تتم أمامى . أتطلع إلى المولود وأتصور أنه منذ تسعة أشهر مضت لم يكن له وجود. والآن له أذنان وعينان وأنف وفم ويدان وقدمان ، و بعدساعات من ولادته يرضع سعيداً من ثدى أمه .

هل زوده العلم بمجموعة من التعليمات وأخبره أين يجد طعامه وكيف يجده : هل أخبرناه أن يغلق عينيه وينام بعد أن يأكل ويشعر بالدفء

هل دربناه — وهو عاجز أن يحرك نفسه — على أن يرفس برجليه ويطوح بذراعيه حتى تقوى عضلاتها .. » .

العلاج الوحيد :

وإذا كانت العقاقير — أو مشرط الجراح — ينسينا دور الخالق فى شفاء العلل البدنية ، فإن الإيمان هو العلاج الوحيد لطرد المخاوف وبث السلام فى النفس . وما أكثر بواعث الخوف والقلق فى ظروفنا الحاضرة . بعضنا يخاف من الألم ، وبعضنا يخاف الإخفاق وبعضنا يخشى تقلبات الزمن ومنا من يخاف مما يقوله الناس عنهم ، منا من يخاف من أشياء غامضة لا يستطيع أن يسمعها أو يلمسها .. إنها أشبه بأصوات مفزعة فى غابة موحشة . ونحن لم نوجد فى هذه الحياة لنقضيها خائفين مرتعبين . إن خالقنا لم يتركنا وحدنا . . إنه معنا ودائماً إلى جوارنا مادمنا نرعى قوانين السماء ولا نعصاها . إنه معنا فى كفاحنا فى هذه الأرض التى نعيش عليها . لقد أودع فى أعماق نفوسنا أشياء حلوة وبريئة وبسيطة ويريدنا أن نقضى هنا حياة حلوة صادقة أمينة فلا يرفع الواحد منا عينيه إلى السماء أو يتطلع حوله إلى الحقول والبحار والزهور فى جمالها وروعتها فيحس أنه بقعة سوداء فى هذه اللوحة الرائعة..

لسنا دمى فى يد الحظ كما يتصور البعض ، إننا فى يد إله عظيم محب حنون .. والإحساس بمحبته ورعايته أنفس وأغلى ما نملك .

إن هذا الإحساس يبعث فى نفوسنا ثقة وسلاماً وشجاعة ، إنه إيمان

يغوص إلى أعماق النفس فيطرد مخاوفها وشكوكها أيًّا كانت هذه المخاوف والشكوك .

يصور لنا أحد الأدباء فى قصيدة له ، طائراً يقف على فرع شجرة يهتز بشدة لأنه كان فى مهب ريح شديدة فى يوم عاصف . ولكن الطائر كان يغرد مطمئناً . ذلك لأنه يعرف أن له جناحين قويين يمكن أن يحلق بهما إلى فوق إذا كسر الغصن أو إذا سقطت الشجرة ..

هكذا قوة الإيمان بالله .. هى وحدها التى تهبنا مثل هذا الإحساس من الثقة فى كل الأمور وفى جميع الأوقات .. لن نخاف من الحياة .. من مدها وجزرها .. لن نخاف من الناس .. لن نرى الحياة تافهة لا معنى لها وستمتلئ قلوبنا محبة لكل ما حولنا .

يقول أحد كبار المعالجين النفسيين المعاصرين : فى خلال السنوات الثلاثين الماضية استشارنى أناس من مختلف دول العالم ، وعالجت مئات المرضى من مختلف الأعمار فلم أجد واحداً منهم لم تكن مشكلته فى جوهرها الافتقار إلى نظرة دينية واقعية للحياة . وفى يقينى أن كل واحد منهم أصيب بمرضه النفسى لأنه فقد الشىء الثمين الذى يهبه الدين للنفس ، ولم ينل الشفاء الحقيقى واحد منهم لم يستعد نظرته الدينية الصحيحة . ولقد حاولت أن أعالج بعض الحالات بالإيحاء لهم بالهدوء والثقة بالنفس ولكن بغير نجاح إلى أن ربطت هذه الإيحاءات بالإيمان بقدرة الخالق ومحبته ، وعندئذ تحسنت حالات المرضى والملاحظ الآن أنه كلما فترت الحياة الدينية الصحيحة زادت حالات الاضطرابات النفسية .

درب نفسك على مراعاة قوانين السماء فى كل ما تفعل .. فهى لخيرك وهى الضمان الأكيد لصحة نفسك وجسدك . فلك فيها سلام فى الحياة وسلام فى الفكر وسلام فى القلب . والإيمان ليس شعوراً باطنياً وإنما هو عمل إيجابى . إن كلمة « الإيمان » فى اللغة مشتقة من الأمن ومعنى «يؤمن» يأتمن على ، ويسلم فإذا كنت صادقاً فى إيمانك فلا بد أنك تحس بالأمن والسلام .

مع الإيمان رجاء وأمل .. والحياة بغير رجاء تغدو كئيبة مملة لا شىء فيها لأنه لا شىء وراءها .. لا معنى لها لأنه لا مستقبل لها . الذين يثقون فيما بعد الحياة الدنيا يسيرون فى طرقاتها المتشعبة الشائكة بلا خوف .. الألم بالنسبة لهم لا شىء .. الضيقات سحابة صيف لا تلبث أن تزول ، الحياة بالنسبة لهم هبة كبرى من الخالق .. حتى الموت مغامرة من مغامرات الحياة .. بعثة إلى عالم الخلود .. قفزة من الأرض إلى السماء.

الفصل الثالث

كن طبيب نفسك



لا شك أنك قرأت ، أو سمعت ، كثيراً عن خطورة قيامك بتطبيب نفسك ، ولكنك لم تقرأ كيف تقوم بهذه المهمة دون خطر. وعلى الرغم من التحذيرات الكثيرة من الإهمال فى استشارة الطبيب عند أول بادرة للمرض ، فإن جميع الأطباء يعلمون أن الإنسان العادى لا يمكن أن يعيش دون أن يصاب فى كل عام بعدد من نوبات البرد ، أو الصداع ، أو سوء الهضم ، أو الإمساك ، أو الإسهال، وما شابهها . ويهدف الطبيب إلى أن يكون المرء حكيماً فى علاج هذه الحالات البسيطة ، وأن يكون على بينة من أثر إساءة استعمال الأدوية الشائعة لعلاجها ، وأن يعرف متى يكون فى حاجة فعلية لاستشارة الطبيب .

إن كثيرين وكثيرات يتصورون خطأ أن الإنسان الصحيح لا يمرض إطلاقاً ، فكثيراً ما يستولى القلق على الأمهات لأن أبناءهن أو بناتهن أو جميعهم قد يصابون بنوبتين أو ثلاث نوبات من البرد خلال موسم الشتاء أو أنهم يصابون بالإمساك من حين لآخر ، أو أنهم أصيبوا بنزلة معوية فى إحدى المرات . ومثل هذه الأم تسىء فى الواقع لأولادها وبناتها أكثر مما تفيدهم . فهى إذ تسعى لأن تحول بينهم وبين هذه التوعكات التى لا بد منها ، تطلب المستحيل ، وتأبى أن تواجه الواقع . وهى فى الغالب تغرس فى نفوس أولادها الاعتقاد الخاطئ — الذى يغلب أن يشب معهم — بأن صحتهم أقل من المستوى العادى .

وكنتيجة لسوء فهم معنى الصحة ، يعتقد البعض بأن تناول العقاقير بانتظام أمر طبيعى جداً . فأنت لاشك تعرف صديقاً أو أكثر يتناول باستمرار جرعاً للكبد وأخرى لسوء الهضم والصداع وما إليها ، دون أن يفطن إلى خطر المداومة على هذه العقاقير .

لقد رسخت فى أذهان معظم الأشخاص العاديين — مع مرور الوقت — فكرة عن تطورات صحتهم خلال العام . ولعلك اكتشفت فعلا ، أنك تصاب بنوبتين من البرد فى السنة وأنك عندما تجهد نفسك أكثر من المعتاد ، يغلب أن تصاب بنوبة خفيفة من الإسهال أوالصداع . والغالب أنك اكتشفت أيضاً دواء أصبحت تفضله لعلاج هذه النوبات فإذا كان الأمر كذلك ، فلا بأس من استعماله حتى تزول النوبة . وطالما أن سبب العلة يبدو واضحاً ، ولا يقترن بأعراض غير عادية ، ولم تزد آلامك أو مضايقاتك أثناء النوبات ، وكذلك عدد مرات الإصابة بها ، فلا حاجة لأن تقلق بسببها .

ولكن إذا حدث تغيير مفاجىء فى نظام هذه التطورات ، كأن يصاب شخص لم يصب بصداع قط ، بآلام فى الرأس ثلاث مرات فى أسبوع ، أو إذا تحول اتجاهه الطبيعى للإمساك إلى اتجاه للإسهال ، وجب أن يستشير الطبيب ، على الرغم من أن العلة قد تبدو خفيفة ، وعلى الرغم من أنها قد تستجيب للأدوية التى يشتريها من الصيدلية بغير «تذكرة دواء» . وإذا وجدت أنك أصبحت تعتمد أكثر فأكثر — وبصفة مستمرة — على نوع معين من العقاقير ، وخاصة الأدوية المنومة ، أو الملينات ،

ينبغي أن تناقش الأمر مع الطبيب .

* * *

وإذا سلمنا بأن صحة الشخص العادى عرضة للمد والجزر ، فإن هذا لا يعنى أن نسرع إلى الصيدلية كلما أحسسنا باضطراب فى الجسم . ينبغي أن ندرك أن هناك أشياء كثيرة طبيعية وجدت لكى تساعد الجسم على التغلب على الأمراض البسيطة ، وعلى المحافظة أو على تحسين الصحة وبين هذه الأشياء الراحة ، والرياضة ، والغذاء ، والتدليك ، والتدفئة أو التبريد ، وما إليها .

فالراحة عامل جوهرى لمقاومة وعلاج بعض نوبات المرض التى تتردد عليك . فإذا لم تكن الراحة ميسورة فلا أقل من تغيير «الروتين» الذى تتبعه فى عملك ، فهذا قد يكون أكثر فائدة من إضافة ساعات من النوم . والرياضة لها أثر يعادل أثر الراحة أحياناً ، وخاصة إذا تضمنت تغيير المناظر أو صحبة أشخاص جدد ، أو القيام بنشاط تحبه ، وحتى المشي أو اللعب مع أطفالك قد يحسن روحك المعنوية وينشط عضلاتك كما ينشط عمل كل عضو حيوى فى جسمك ، من القلب إلى الأمعاء والغدد .

والغذاء الصحى ، والاحتفاظ بوزن الجسم المناسب ، لهما أثرهما الطيب فى الصحة وعلاج بعض الحالات . خذ مثلا حالات الإمساك والإسهال . فإدمان الإمساك يمكن مقاومته بالإكثار من الفاكهة أو عصيرها ، والخضر الطازجة ، مع الإقلال من المواد النشوية مثل الأرز والمكرونة والحلوى الجيلاتينية واللحوم . والميل إلى الإسهال يقاوم بالإكثار

من الأطعمة المرغوب فى الإقلال منها فى حالات الإمساك : وآلام العضلات نتيجة المجهود الشاق والإحساس بالتعب الشديد ، يزيلها ويخففها كثيراً التدفئة أو الاسترخاء فى حوض به ماء دافئ لمدة ربع ساعة . والتدليك أيضاً يفيد ، ما لم يكن بالمنطقة المتألمة التهاب أو احتقان أو انسلاخ أو احتمال كسر ، فهو علاج ومهدئ فى الوقت نفسه .

وبعض الوصفات «البلدية» يفيد فى الحالات المرضية البسيطة خذ مثلا الوصفة القديمة لعلاج احتقان الزور بالغرغرة بماء يحتوى على قليل من الملح (نحو ملعقة متوسطة فى كوب ماء) فقد دل الاختبار على أنها أكثر فائدة فى تخفيف التهابات الحلق ،من أى نوع من العقاقير الشائعة المخصصة لهذا الغرض واستنشاق قليل من هذا المحلول الملحى ثم استخراجه مرة أخرى بلطف فتحتى الأنف ، ويفيد فى تخفيف احتقانه .

وتستطيع الأم علاج بعض توعكات الأطفال بملاحظة الصلة بينها وبين الجو النفسى الذى يمهد إليها ــ فقد تضطرب معدة الطفل أثر زجره أو خدش شعوره . ولن تنفع العقاقير فى هذه الحالات ، ولكن ينفعها معرفة الأسباب المؤدية إليها وتفاديها ، ونفس الشىء يحدث أحياناً مع الزوجات والأزواج !

* * *

وينبغى ألا تستعمل الأدوية التى تشترى بغير استشارة الطبيب إلا بعد

أن تقرأ جيداً التعليمات المرفقة بها . وحاول أن تطبق هذه التعليمات بدقة، فكل دواء يمكن أن يغدو خطراً إذا استعمل جزافاً أو بطريقة مخالفة للتعليمات . خذ مثلا قطرات الأنف ، فهى إذا استعملت بكثرة يمكن أن تجفف الغشاء المخاطى للأنف أو تسبب احتقاناً مؤقتاً فيه ، وقد تؤدى إلى التهاب الجيوب الأنفية . وقطرات الأنف الزيتية ينبغى استعمالها بحذر شديد وخاصة وقت النوم ، فإذا تعاطاها طفل صغير السن أو شيخ متقدم السن أو شخص منهوك القوى ، قد يتسرب الزيت إلى الرئتين ، ولأنه لا يمكن امتصاصه ، فقد يسبب نوعاً مزمناً من الالتهاب الرئوى .

وأقراص التهابات الحلق يمكن أن تكون أيضاً ضارة إذا استعملت بكثرة . وعقاقير الكحة ، يحتوى بعضها على مواد تثير بعض المصابين بالحساسية . ولذلك فإنه من المستحسن دائماً أن تسأل طبيبك عن أدوية الكحة التى تناسبك وتناسب أولادك . واستعمال الزيوت المعدنية «كالبارافين» كملين باستمرار يحرم الجسم فى الغالب من بعض الفيتامينات الضرورية له . وإذا أعطيت للأطفال بالقوة ، فإن قليلا من الزيت قد يتسرب إلى الرئتين . والأسلم فى حالة الملينات أن تستشير طبيبك عن النوع الذى تستعمله .

والأدوية القاتلة للميكروبات ينبغى ألاتستعمل إلا بإرشاد الطبيب فهو وحده الذى يعرف مدى فائدتها ، ومقدار الجرعة الواجب استعمالها ، فإذا لم تؤخذ الجرعة المناسبة فإنها قد تكسب الميكروب مقاومة ضد

الدواء . واستعمال هذه الأدوية يسبب أحياناً مضاعفات لا يستطيع مواجهتها بسرعة ونجاح سوى طبيب يدرك هذا الاحتمال .

أما العقاقير المنومة ، فإن بعضها يحتوى على مواد قد تسبب — إذا أخذت لمدة طويلة — نقصاً فى « كريات » الدم البيضاء، وبالتالى تضعف مقاومة الجسم وقدرته .

وثمة تحذير آخر ، إن خزانة أدويتك فى البيت تتطلب تنظيفاً تاماً كل ستة أشهر ، فأكثر الأدوية — مثل أفلام التصوير — لا تصلح إلا لمدد معينة . وعندما تنتهى هذه المدة يجب أن تستبعد نهائياً . والأقراص التى يبدو عليها التفتت أو يتغير لونها يجب أن تستبعد ، وكذا السوائل إذا ظهر بها راسب أو تغير لونها .

الغذاء وأثره فى الصحة :

إن مهمة الطبيب برغم دقتها وخطرها ليست شيئاً بالنسبة لمهمتك أنت ، وخاصة فيما يتصل بجانب الوقاية من المرض وبتهيئة الجسم لمقاومته . والتغذية من أهم العوامل التى ينبغى أن تحرص على تنظيمها لتحقيق ما تنشده من صحة . وهى متشعبة النواحى ، يستوعب البحث فيها مجلدات [1] لذلك سأتناول بإيجاز أهم الجوانب التى تعنيك فى هذه الناحية .

---

(١) أصدرت دار المعارف كتابا للمؤلف فى التغذية بعنوان « عالج نفسك بالغذاء » ضمن سلسلة (اقرأ) .

بدون تغذية جيدة يستحيل أن تستمتع بالصحة التى تنشدها أو تحس بالحيوية والنشاط ، كما يستحيل أن تتقى المرض أو تتخلص منه ، فسوء التغذية يؤذى الصحة بطرق كثيرة مختلفة . وأعنى بسوء التغذية عدم الحرص على توازن العناصر الغذائية التى تتناولها . فالبدانة إحدى نتائج سوء التغذية ، فهى فى الغالب دليل على الإكثار من الأطعمة النشوية والدهنية على حساب العناصر الأخرى الضرورية ، والنحافة الزائدة غالباً ما تكون نتيجة عدم تزويد الجسم بالوحدات الحرارية اللازمة له . وسوء التغذية كثيراً ما يؤدى إلى سرعة توتر الأعصاب ، وتشوش الفكر ، وصعوبة تركيز الذهن ، وسرعة التعب . وقد يؤدى إلى ضعف القدرة التناسلية ، وسرعة الإصابة بالأمراض المعدية .

وثمة أمراض معينة تكون نتيجة مباشرة لسوء التغذية وعدم احتوائها على النسب الضرورية من الفيتامينات . مثل بعض حالات التهابات الأعصاب ، والتهابات العين المتكررة ، وبعض الأمراض الجلدية ، ونزيف اللثة ، وأمراض الشرايين والقلب ، واضطرابات الأمعاء : وأحياناً يمهد سوء التغذية لمرض عقلى لا تصاحبه أعراض مرضية بالجسم .

وعلى الرغم مما تقرأه فى تحديد أنواع الفيتامينات التى يسبب نقصها أمراضاً معينة . فإنه ينبغى أن تعلم أن التغذية مهمة معقدة ، وأنه لا يمكن أن يعزى مرض معين إلى نقص معين فى التغذية . ومن هنا وجب أن يشمل العلاج الصورة بأكملها ، وأن يسد النقص فى جميع جوانب التغذية .

أعراض سوء التغذية :

إن الأعراض الأولى لسوء التغذية ، تكون فى العادة أعراضاً عامة ، ولا يمكن ملاحظتها أو تحديدها بوضوح ، فسرعة التعب والشعور بإنهاك القوى، وسرعة « النرفزة »، والإصابة بنوبة مرضية بعد أخرى ، كلها من أعراض سوء التغذية، وإن كانت هذه الأعراض قد تكون وليدة متاعب نفسية وعاطفية إذا لم تكن لأسباب عضوية .

ومن الحكمة دائماً — فى هذه الحالات — أن تراجع بدقة عادات الأكل عندك ، وأن تبدأ نظاماً جديداً يوفر لك جميع العناصر الغذائية اللازمة ، فإذا لم يصحب هذا النظام الجديد تحسن أو بعض تحسن ، خلال شهر أو نحوه ، فمن الخير أن تزور الطبيب لكى يفحصك .

والشخص البالغ الذى يقل وزنه باستمرار ، أو الطفل الذى لا ينمو فى الطول أو يزيد فى الوزن بانتظام ، قد يكون فى حاجة إلى زيادة نسبة البروتينات أو «السعرات» الحرارية فى غذائه . وعلى الرغم من أن الطفل الصحيح الجسم ، لا يكتسب كل شهر زيادة فى الوزن بصفة مستمرة ، غير أن توقفه عن الزيادة فى الوزن خلال بضعة أشهر ينبغى أن يكون مدعاة للاهتمام .

* * *

إن احمرار اللسان المصحوب بفقدان الشهية للطعام واضطرابات المعدة قد يدل على نقص «النياسين» أحد مركبات فيتامين ب . والجلد الخشن

أو ما يبدو فى مظهره مثل جلد الإوزة باستمرار ، يمكن أن يعنى نقصاً فى فيتامين ا ، والإحساس بوخز فى الدراعين والساقين واليدين والقدمين أشبه بوخز الدبابيس والإبر — وخاصة إذا كانت هذه الأحاسيس فى جانبى الجسم فى وقت واحد — قد تدل على نقص فيتامين ب ١ ، واحمرار الجلد وتشقق جانبي الفم يشيران إلى نقص فيتامين ب ، وهذه الحالة شائعة عند الأطفال فى مرحلة النمو ، واللثة المتورمة التى تنزف لأقل ضغط تعنى نقص فيتامين «ج» أو « C »، واستعداد الكبار لسرعة تسلخ الجلد والجروح يدل على نقص فيتامين (ج) أو «ك» . وتأخر المشى أو الإحساس بالألم عند المشى وتقلصات اليدين والقدمين عند الأطفال، قد يشيران إلى نقص فى الكلسيوم وفيتامين «د» .

الأغذية الضرورية :

يمكن تقسيم الأغذية الضرورية للجسم إلى فئات :

(١) اللحوم والدجاج والسمك والبيض ، ويضاف إليها الفول والبسلة المجففة — وإن كانت أقل مرتبة

(٢) اللبن والجبن .

(٣) الخضروات ذات الأوراق الخضراء والبطاطس والخضر

(٤) الموالح وعصير الفاكهة والطماطم .

(٥) الخبز .

(٦) الزبد والسمن والمواد الدهنية الأخرى .

وعلى هذا ينبغى أن نتناول من كل هذه الفئات بقدر ، على أن لا نشعر أننا نتبع فى غذائنا برنامجاً يومياً لا يتغير ، فالمهم أن تستوثق أن عائلتك تحصل على ما يكفيها من الوحدات الحرارية «السعرات» وأن غذاءها يتضمن قدراً مناسباً من المواد البروتينية مثل اللحم أو الدجاج أو السمك أو البيض أو الجبن واللبن كل يوم .

على أننى لا أحب أن تشغل ذهنك بمهمة حساب العناصر الغذائية التى تتناولها ، فهى مهمة معقدة تفقدك متعة الطعام ، كما أكرر ماسبق أن أكدته من ضرورة الاعتدال فى الأكل ، وتفادى التخمة التى تؤدى إلى عسر الهضم ، وبالتالى إلى سوء التغذية . كما أننى أعارض فكرة استبعاد اللحوم من الغذاء ما لم ير الطبيب ذلك فى بعض الحالات المرضية ، فاللحوم من أهم مصادر البروتينات لبناء الخلايا وتعويض ما يبلى من أنسجة الجسم.

* * *

لقد ظل البعض يشكك فى فائدة اللحوم ويغالى فى بيان أضرارها حتى بضع سنوات مضت . عندما أجريت عدة تجارب على لفيف من الإسكيمو الذين يعيشون فى أقصى الشمال ولا يأكلون سوى اللحوم وبعض الفطريات التى تنمو هناك بعكس الإسكيمو الذين يعيشون فى الجنوب ، فإنهم يأكلون كميات كبيرة من المواد السكرية والدقيق والفاكهة المجففة . وقد دل فحص الفريقين على نطاق واسع ، أن حالات ارتفاع ضغط الدم بين أهل الشمال لا وجود لها إطلاقاً ، فى حين أن ارتفاع

ضغط الدم وما يتبعه من أمراض كان شائعاً بين أهل الجنوب بنسبة شيوعه فى البلاد المتمدينة ، ووجد أن مستوى الصحة عند الفريق الأول أعلى بكثير منه عند الفريق الثانى .

ومن الشواهد التى تتخذ للتدليل على أن الإنسان خلق لكى يجمع بين أكل اللحوم وأكل النباتات ، تكوين أسنانه . فالفم مزود بنوعين من الأسنان : القاطعة والطاحنة . فهل كانت الطبيعة تمدنا بهذين النوعين معاً ، لو أنها أرادتنا من أكلة اللحوم فقط ، أو من أكلة النباتات فقط ؟

التنويع فى الطعام :

والتنويع فى الطعام أمر ضرورى . فعلى الرغم من أننا نعرف الآن الكثير عن الفيتامينات ، ونعرف مصادرها ووظائفها بالتحديد ، فإنه لا يستبعد أن تكون هناك فيتامينات مفيدة يحتاج إليها الجسم ، ولكنها لم تكتشف بعد ، فلا تقصر طعامك على أنواع معينة ، أو على الأغذية التى تحبها ، فقد يكون فى الأغذية الأخرى من العناصر ما يحتاج إليها جسمك أنت بالذات . وليس اشتهاء الشىء دائماً دليلا على حاجة الجسم إليه . خذ مثلا الأطفال ، إنهم مرات يقبلون على نوع معين من الطعام إقبالاً كبيراً . فيعوقهم ذلك عن تناول أنواع أخرى هم فى أشد الحاجة إليها . ومن هنا ينبغى منعهم من الأفراط فيه .

وأحياناً تسيطر على الطفل — وعلى البالغين فى بعض الحالات — شهوة مجنونة لتناول أشياء غير صحية كالجلود ، أو المشمع ، أو رؤوس

عيدان الكبريت ، أو الملح ، وما إلى ذلك . وهذه حالات تستلزم المبادرة باستشارة الطبيب ، وقد تحتاج لعلاج نفسى .

هذا إلى أن شهية المرء للطعام عرضة للمد والجزر ، لأسباب متعددة لا دخل للمرض فيها ، فإذا شعرت بفقدان الشهية للطعام يوماً أو بضعة أيام ، فلا تقلق ولا تدع نفسك بغير طعام لانعدام الشهية له ، بل ساعد نفسك بأغذية صحية سهلة الهضم .

الفيتامينات الصناعية :

ويتساءل كثيرون : هل من الحكمة تعاطى فيتامينات إضافية من الصيدليات بصفة مستمرة تفادياً لما قد يكون فى التغذية من نقص ؟

الواقع أن الجسم إذا حصل على القدر المناسب له من الطعام المنوع المعد إعداداً جيداً ، فإنه لا يحتاج إلى فيتامينات إضافية ، طالما كان الجسم قادراً على استيعاب وتمثيل الأغذية التى يتناولها . ولكن البعض لا يستفيدون من الأغذية التى يتناولونها الاستفادة المرجوة ، نتيجة لبعض أمراض الكبد ، أو البنكرياس ، أو القرح ، أو نوبات المغص والإسهال المزمنة وما إليها . وفى هذه الحالة يجب تعاطى فيتامينات إضافية ، ويستحسن أن تكون باستشارة الطبيب .

وعندما يتعذر عليك — لسبب مؤقت من الأسباب — أن تحصل على غذاء منوع كامل ، أو على أطعمة طازجة كافية ، كأن تكون فى رحلة تستغرق وقتاً ، فإنه ينبغى أن تتعاطى فيتامينات إضافية ولكن بشرط

ألا تتجاوز الكمية المحددة فى النشرة المرفقة بها . وأحياناً يتسبب التعود على استعمال البارافين كملين فى نقص فيتامين ا أو ك فهو يمتص هذه الفيتامينات ويحول دون استيعابها . فإذا كان استعماله ضرورياً ، وجب استعمال فيتامين اضافى يعوض ما يفقده الجسم منه.

إعداد الطعام :

على أننى أحب أن أوجه لربة البيت كلمة موجزة تتصل بإعداد الطعام ، فمما لاشك فيه أن الطعام يمكن أن يفقد الكثير من قيمته الغذائية إذا أسيء إعداده . فلكى تضمن ربة البيت تفادى ذلك ينبغى أن تراعى ما يلى :

١ ـ لا تعدى كمية من الطعام أكثر مما هو ضرورى للوجبة الواحدة ـ وخاصة اللحوم ـ فإن التسخين المتكرر يفسد بعض العناصر الغذائية والفيتامينات فى اللحوم والخضر ، وخاصة فيتامين ج «C» وفيتامين «ب» المركب .

٢ ـ لا تستعينى بدرجات حرارة أعلى مما ينبغى عند إعداد الطعام وخاصة بالنسبة للحوم ، فالحرارة الزائدة تعنى فقدان بعض الفيتامينات والعناصر المعدنية المهمة للجسم والأفضل أن تطيلى مدة الطهى مع استخدام درجات من الحرارة المنخفضة .

٣ ـ استعملى أقل قدر ممكن من الماء فى الطهى ، لأن الماء يذيب

بعض العناصر المعدنية والفيتامينات . واستعملى السائل الناتج من الأطعمة المطهية كلما كان ذلك ميسوراً . إن هذه السوائل تفقد كثيراً من عناصرها الغذائية عندما تختزن ، وإذا استعملت الخضر المحفوظة ، سخنيها فى الماء الذى تحتوى عليه العلبة .

٤ ـ احتفظى بالسلطة والفاكهة ـ عدا الموز ـ باردة ، واستعملى عصير الفاكهة بعد عصرها مباشرة أو بعد فتح العلب المحفوظة فيها مباشرة. مع مراعاة عدم استعمال عصارات من معادن يدخل فى تركيبها النحاس فهو يساعد على سرعة فساد فيتامين « C » . وإذا كان لابد من حفظ العصير مدة طويلة ، فاحتفظى به بارداً فى وعاء مملوء إلى حافته ومغلق غلقاً جيداً ، فتعريض هذا الفيتامين للهواء يعجل بفساده .

وكلمة أخرى عن الغذاء أثناء الحمل والرضاعة . إذا كان غذاؤك قبل الحمل جيداً منوعاً ، واستمر على ذلك بعد الحمل دون أن يحدث ما يحول دون استفادة الجسم منه وتمثيله ، كالغثيان أو القىء واضطرابات المضم أو النزيف وما شابه ذلك ، فإنك لا تحتاجين إلى كميات إضافية من الكلسيوم والفيتامينات خلال الأشهر الستة الأولى من الحمل . فالسبب فى وصف الكلسيوم والحديد والفيتامينات فى الأشهر الأولى هو التعويض عن سوء التغذية السابق للحمل أو لتعويض ما يفقده الجسم بسبب الغثيان أو القىء وغيرهما من المتاعب التى تقترن بالحمل عند بعض السيدات . أما خلال أشهر الحمل الثلاثة الأخيرة . فإنك تحتاجين إلى

وحدات حرارية وبروتينات وكلسيوم وفيتامينات أكثر مما تستهلكينه عادة .

* * *

والأم المرضع تحتاج دائماً إلى تناول غذاء كامل ، مضافاً إليه وحدات حرارية معادلة للوحدات المستخلصة من لتر ونصف لتر من اللبن الذى ترضعه لوليدها . وهذه الوحدات الإضافية ينبغى أن تستخلص من أغذية غنية بالكلسيوم والبروتينات .

وأحب أن ألفت نظرك يا سيدتى إلى أن ضعف الشهية للأكل لا يولد مع طفلك ولكنه يكتسب ، وغالباً ما يكون ذلك بسبب قلقك عليه ومبالغتك فى الاهتمام بأمر تغذيته . فعلى الرغم من اختلاف أمزجة الأطفال وطباعهم ، وعلى الرغم من أن عملية « التمثيل الغذائى » تختلف فى السرعة والانتظام من طفل لآخر . فإنه ليس ثمة طفل صحيح الجسم منشرح الصدر لا يحب أن يأكل . فالشهية المضطربة عند طفل لا يشكو علة عضوية ، تدل على اضطراب عاطفى أو نفسى ، فلا تلجأى إلى التهديد أو التوسل ، ولا تظهرى لطفلك اهتماماً زائداً أو قلقاً بسبب غذائه . اتركيه يأكل ما يشتهيه من طعام ويمتنع عما لا يشتهيه فى حدود المعقول . وحاولى أن تكون أوقات الأكل — على الأقل — أوقاتاً مرحة .

ويغلب أن تظهر أعراض سوء التغذية عند الطفل فيما بين سن السابعة والعاشرة ، فهو يكون فى هذه السن أكثر اهتماماً باللعب ، فى حين تزداد سرعة نموه . ولذلك فإنه يستحسن مساعدته ببعض الفيتامينات أو العقاقير المحتوية على الحديد .

والأنيميا من أعراض سوء التغذية، وهى دليل على نقص فى عنصر الحديد اللازم للجسم ، أو نقص فى البروتينات ، أو نقص من الناحيتين ، ولكن الأنيميا التى تصاب بها النساء أحياناً ، هى فى الغالب نتيجة عجز الجسم عن تعويض ما يفقده من دم أثناء العادة الشهرية . فالمرأة — خلال سنواتها النشطة — تحتاج لحديد أكثر من حاجة الرجل إليه . ويمكن مواجهة هذه الحالة عادة بغذاء خاص غنى بالحديد والبروتينات وأحياناً يكون الحديد الإضافى ضرورياً .

البدانة :

ويسوقنا الحديث عن التغذية إلى البدانة ، والشخص البدين فى عرف الطب هو من يزيد وزنه بنسبة ١٥ ٪ — أو أكثر عن الوزن المناسب لعمره وطوله . والبدانة كما أشرنا تكون فى الغالب نتيجة عدم توازن عناصر التغذية فى الطعام والإفراط فى الأكل . ومحاولة التخلص منها أو تفاديها من ضرورات الصحة الجيدة ، فهى تمهد الطريق لكثير من الأمراض مثل السكر وارتفاع ضغط الدم وأمراض الشرايين وسرعة تكون حصيات الكلى والمرارة ، وهى غالباً ما تؤدى إلى التهاب المفاصل ، التى تنوء بحمل وزن الجسم وأرطال الدهن المكدسة فيه ، كما تزيد العبء على القلب والدورة الدموية .

وأنا لا أريد أن أحدثك عن حالات البدانة التى ترجع إلى اضطرابات فى الغدد .. فعلاج هذه الحالات — وهى لحسن الحظ قليلة جداً — من

اختصاص الطبيب . ولكن يهمنى أن أنبهك إلى ما تسببه لنفسك ، بإهمالك وإفراطك فى الطعام، وما يتبعهما من ترهل فى الجسم وتكور فى الكرش ، من متاعب صحية ونفسية .

أن البعض يعلل بدانته بأنها وراثية ، فطالما أن الوالدين أو أحدهما بدين، فلا ذنب للأبناء إذا اكتنزت أجسامهم شحماً يكاد يشل حركتهم . ولكن الواقع أن التشابه بين أمثال هؤلاء وبين ذويهم ، ليس فى تكوين الجسم الطبيعى ، وإنما فى عادات الأكل واختيار ألوان الطعام ، ففى أغلب البيوت تعد وجبات الطعام لكى تشبع رغبات الوالدين وترضى شهيتهم بغض النظر عن فائدتها أو أثرها على الصحة أو وزن الجسم ، والصغار يقتدون عادة بالكبار ، لذلك لم يكن عجباً أن يشبوا على التلهف على الأطعمة الدسمة والحلوى وتعود الإفراط فى الطعام، وأن تترهل أجسامهم مثل ذويهم ، إن لم يزيدوا عليهم فى هذا المضمار .

ولو سلمنا جدلا بأن الوراثة تلعب دوراً فى البدانة — وهذا لم يثبت علمياً — فإن أمثال هؤلاء يستطيعون أن يتخلصوا من البدانة إذا شاءوا. وأنا لا أحب أن تفكر فى التخلص من الزائد من وزنك إذا كانت هذه الزيادة تراوح بين ثلاثة كيلوجرامات وخمسة كيلو جرامات . فمثل هذه الزيادة تعتبر «احتياطياً» يمكن الالتجاء إليه عند الحاجة .

ولا أحب أن تلتزم حرفياً بالأرقام التى تتضمنها الجداول الموضوعة للأوزان المناسبة للأطوال ، فالوزن المثالى لشخص ما قد يكون وزناً غير مناسب لشخص آخر ، وإن كان الشخصان من طول واحد وعمر واحد . فهياكل الأجسام تختلف من شخص لآخر اختلافاً غير قليل . فشخصان

فى الثلاثين من العمر – طول كل منهما خمس أقدام وست بوصات قد يكون بينهما فارق فى الوزن قدره خمسة كيلو جرامات. ومع ذلك فإن كلا منهما يكون وزنه مثالياً ، لأن محيط صدر أحدهما أربعون بوصة بينما محيط صدر الآخر ثلاثون بوصة فقط ، وقد يكون الفارق فى الوزن حتمياً لاختلاف فى عرض الكتفين . ومن هنا،فإن ذوى الأحجام الصغيرة قد يعدون بدينين برغم أن أوزانهم لا تتجاوز الوزن العادى المدون بالجداول .

* * *

إن الوزن الصحيح الذى يناسبك ، هو الوزن الذى تعمل فيه أعضاء جسمك على خير وجه ، فلا تلهث لأقل مجهود ، ولا تعجز عن بذل مجهود إضافى إذا اضطرتك الظروف للعجلة . وهو الوزن الذى يبدو فيه مظهرك وسيما متناسقاً .

فإذا كنت تحس على ضوء هذا التعريف أنك بدين ، وجب أن تفكر فى التخلص من زيادة الوزن، لا عن طريق الصوم عن الطعام أو الرياضة العنيفة المجهدة ، أو العقاقير التى تعرض فى الأسواق ، فهذه فى الواقع أخطر على صحتك من الشحم نفسه . صحيح أنك ستفقد عن طريقها جانباً من وزنك ، ولكن الإنسان يمكن أن يفقد جانباً كبيراً من وزنه عن طريق الإصابة بالتيفود أو الالتهاب الرئوى أو غيرهما من الأمراض الخطرة الأخرى !

إذا كنت تريد أن تقلل من وزنك ، فإن مجرد الرغبة لا تكفى ينبغى أن تعمل وتجاهد لتحقيق هذا الهدف . ولا بد من الوقت والصبر والمثابرة

لقد استغرق تراكم الشحم فى جسمك وقتاً غير قصير ، ولذلك فإنه من المستحسن – بل من الضرورى لصحتك – أن يستغرق التخلص منه وقتاً . فمن الخير لمن يريد أن ينقص ووزنه ٢٤ كيلو جراماً – فعلا – أن يفقد كيلوجراماً واحداً كل أسبوعين لمدة عام ، من أن يفقد القدر كله فى ستة أشهر ، وإن تيسر له ذلك .

ومما لا شك فيه أن البعض يستطيعون أن يتخلصوا من الزائد من أوزانهم بسرعة وسهولة أكبر من الآخرين ؛ كما أن البعض يستطيعون زيادة وزنهم بسرعة أكبر من غيرهم، والبعض يستطيعون أن يقوموا بألوان عنيفة من الرياضة دون أن تتأثر صحتهم، ويستطيعون أن يقللوا من الطعام دون أن يتأثر نشاطهم . فلا تدع المقارنات تثبط همتك . وثق أنك تستطيع أن تتخلص من بدانتك مهما استغرق ذلك من وقت أطول من غيرك ، بشرط ألا تيأس ، أو تستسلم فى أول الطريق أو منتصفه ، أو أن تتصور أنك تستطيع فى بضعة أيام أن تمحو كتلا من الشحم تكدست فى شهور أو فى سنوات ! .

* * *

وإذا شئت أن تتبع نظاماً صحياً للتخلص من البدانة وجب أن تمزج بين النظام الغذائى «رجيم» والرياضة فى آن واحد . ولكى نوضح ذلك علمياً نقول إن الطعام وقود نحرقه فى «أفران» أجسامنا ، والنشاط الجثمانى هو النيران التى نحرقه بها : فإذا لم يكن هناك توازن بين الاثنين، أى إذا لم تكن النيران كافية لحرق الوقود كله ، اكتنز المتبقى منه فى الجسم

على هيئة شحم . فإذا أكلنا مثلا من الأطعمة ما يمد الجسم بثلاثة آلاف وحدة حرارية كل يوم ، وحرقنا منها ألفي وحدة حرارية فقط في نشاطنا الجثماني والذهني ، فإن المتبقي يختزن في الجسم على هيئة شحم . ومن جهة أخرى ، إذا حرصنا على الإقلال من الطعام بحيث نتناول ما يمدنا بألفي وحدة فقط ، وزدنا النشاط الجثماني بحيث يمكن أن يحرق ثلاثة آلاف وحدة ، اضطررنا إلى استهلاك ألف وحدة يومياً من الشحم المختزن بالجسم . وفي الوقت نفسه سيحفظ النشاط الجثماني والرياضة عضلات الجسم قوية نشطة ، وبذلك نتفادى الضعف والهزال الذي يصحب التخلص من البدانة عن طريق «الرجيم» وحده .

ولكن أي أنواع الرياضة نمارس؟ إن المشي يفيد جداً . وإذا شئت العب التنس ، أو كرة السلة ، أو أي نوع من الرياضة المريحة التي تستهويك . فعندما يقترن النشاط الرياضي بالمتعة والحماس ، فإن النتائج تكون أسرع ولمدد أطول . أما التمارين الرياضية التي تملى عليك إملاء ، فإنها تغدو مع مرور الوقت روتينية بغيضة ، فإذا لم تكن لك قوة إرادة فائقة فإنه يغلب أن تكف عن ممارستها .

* * *

والنظام الغذائي مشكلة أخرى . ولذا ينبغي أن نتفادى « الرجيم » الذي يستبعد بعض العناصر الغذائية المهمة للجسم . فسواء أكان وزننا فوق المعتاد أم أقل من المعتاد ، فإن أجسامنا تحتاج إلى كمية معينة من الطعام لكي تؤدي وظائفها الطبيعية ، وهذه الكمية ينبغي أن تحتوي على

مقادير معينة من جميع العناصر الغذائية ، فإذا كانت الكربوهايدرات (المواد النشوية والسكرية تمد الجسم بوحدات حرارية أكثر من الأطعمة الأخرى ، فإنه لا ينبغي أن تستبعد كلية من الطعام بأية حال ، هذا إلى أن قصر الطعام على أنواع معينة يقتل الشهية تدريجياً ، وينفر المرء من تناول هذه الأنواع ، بحيث يجد المرء نفسه بعد مدة مندفعا إلى تناول أى طعام آخر.

احرص على أن تقلل من تناول المواد الكربوهايدراتية ، وعوض ذلك بالخضر الطازجة — وخاصة ذات الأوراق الخضراء — والفاكهة الطازجة واللحوم الحمراء . ولاحظ أنك مهما أقللت من الطعام ، ينبغى أن تبذل نشاطاً يكفى لاستنفاد الوحدات الحرارية التى أمدك بها الطعام الذى تناولته ، وإلا تحول الباقى منها إلى شحم .

وعلى البدين أن يمتنع عن شرب الخمر ، فهى فضلا عن ضررها بالصحة بوجه عام ، تتأكسد بسرعة كبيرة داخل الجسم ، وبذلك تحول دون إذابة الشحم المترسب فى الجسم . وللنوم علاقة كبيرة بزيادة الوزن ، ففى ساعات الراحة والنوم نستنفد القليل من الطاقة الحرارية . وعلى الرغم من أن النوم ضرورى للصحة ، فإن كثيرين يقضون فى النوم ساعات أكثر مما ينبغى . فإذا كنت متعوداً على أن تكتفى بسبع أو ثمانى ساعات ، ثم بدأت تنام من ١٠ — ١٢ ساعة ، كان لابد لك من أن تزيد نشاطك بنفس النسبة خلال ساعات اليقظة ، وإلا زاد وزنك وترهل جسمك . ومن هنا ينبغى أن تحاول اليقظة قبل الموعد الذى تعودت عليه بنصف ساعة أو ساعة ، وسوف تحس بأنك أكثر نشاطاً واستعداداً لمواجهة أعباء اليوم.

ويلجأ البعض للحمامات التركية كوسيلة للتخلص من البدانة ، بما تستنفده من الماء الزائد بالجسم الذى يخرج عرقاً يتصبب ولكن النتيجة فى الغالب مؤقتة ، إذ سرعان ما يعمل الجسم على تعويض المفقود منه.

والفكرة الشائعة من أن الامتناع عن شرب الماء يساعد على التخلص من البدانة ، فكرة لا أساس لها . فنحن سواء كنا بدينين أو كنا نشكو من النحافة ، ينبغى أن نشرب كفايتنا من الماء ، وإلا عرضنا أنفسنا لكثير من الاضطرابات الجثمانية . والتدليك أيضاً لا يفيد الفائدة المرجوة، إن له فوائد كثيرة فى بعض الحالات المرضية ، ولكن الاعتماد عليه كبديل للرياضة ، عند محاولة التخلص من البدانة ، اعتماد خاطىء .

كيف تقاوم النحافة :

إذا كنت تشكو من النحافة الزائدة ، فأنت أحد ثلاثة :

١ — قد تكون من أسرة عرف معظم أفرادها بالنحافة الزائدة ، أى قد تكون النحافة وراثية فى العائلة . وفى هذه الحالة ، لا فائدة من محاولة التخلص منها . فإذا كنت نحيفاً ، ولم تستطع أن تزيد وزنك بكافة الطرق سنة بعد أخرى ، وكنت سليماً لا تشكو مرضاً ، فنحافتك نحافة طبيعية ، لا تقلق بسببها .

٢ — قد تكون نحافتك بسبب اعتلال صحتك ، أو اضطراب أساسى فى إحدى وظائف جسمك . فإذا كان وزنك أقل من المعتاد ، وظل ينقص خلال بضعة أشهر متوالية ، فالراجح أن يكون السبب راجعاً

إلى اضطراب وظائفي أو إلى بؤرة في مكان ما بجسمك . وفي هذه الحالة أيضاً لا تضطرب ، لأن الاضطراب لن يؤدى إلا إلى نقص إضافي في وزنك ، وعليك في هذه الحالة ، أن تستشير طبيبك الباطني ، وطبيب أسنانك . فهما اللذان يستطيعان أن يحددا ما إذا كانت النحافة ناتجة عن تلف الأسنان أو « اللوزتين » أو بسبب نشاط ضار لغددك الدرقية أو النخامية ، أو لأية بؤرة أخرى تفرغ سموماً في جسمك . فإذا عرف السبب وعولج ، فإنه في تسع حالات من عشر حالات سوف يأخذ وزنك في الزيادة على الفور .

٣ – قد تكون حالتك – كما هي الحال مع معظم الذين يشكون من النحافة – نتيجة إهمال التغذية والصحة العامة ، فإذا قرر طبيبك أنك سليم من المرض ، وكانت أسنانك سليمة ، ولم تكن نحافتك وراثية ، ففي وسعك أن تزيد وزنك إذا اتبعت نظاماً صحيًّا ، من حيث الغذاء والرياضة والاستجمام والنوم ، يتلخص فيما يلي :

١ – أكثر من الأطعمة الدهنية والنشويات مع عدم الإخلال بتوازن العناصر الغذائية في طعامك . وتناول اللحوم « المدهنة » والزبدة والجبنة والبندق والجوز ، والشيكولاتة ، والبطاطس ، والفول السوداني ، والكريمة ، والسكر ، والشوفان .

٢ – حاول أن تأكل الموز أو تشرب اللبن بين وجبات الطعام .

٣ – زيت السمك علاج للنحافة قديم ، ولكنه مفيد إذا تناولته باستمرار أو على الأقل في موسم الشتاء .

٤ – إذا كانت شهيتك للطعام عادية ، فلا ترغم نفسك على الإكثار من الأكل ، فهذا لن يزيد وزنك ، ولكنه فى الغالب لن يسبب لك إلا سوء الهضم .

٥ – حاول أن تقلل من التدخين وشرب الشاى ، فالإكثار منهما يضعف الشهية للطعام .

فإذا أردت أن تتخلص من النحافة – وكنت سليماً لا تشكو مرضاً – تأكد أن شهيتك بخير ، وكل باعتدال ، مراعياً زيادة نسبة المواد الدهنية والنشوية فى غذائك .

والرياضة المعتدلة عنصر هام فى مقاومة النحافة ، وخاصة الرياضة التى تقوى عضلات البطن .

* * *

ولعل من أصعب المهام، أن تقنع شخصاً مفرطاً فى النحافة – رجلا كان أو امرأة – أن يأخذ قسطاً كافياً من الراحة أو يأخذ الأمور ببساطة، أو يكف عن القلق ويعمد إلى الاسترخاء فالشخص النحيف يغلب أن يكون متوتر الأعصاب، لا يستطيع أن يبقى فى مكانه ساكناً . فهو يجرى–أو يكاد يجرى– كلما هم بالمشى . وهو يحتفظ بعضلاته فى أغلب الأوقات متوترة وكأنه يتوقع أن يجرى إلى مكان ما فى أية لحظة . ويلتهم الطعام بسرعة حتى لا « يضيع » وقتاً نفيساً يمكن أن ينفق فى شىء آخر . وهو دائم القلق، يخشى دائماً أن لا تسير الأمور على ما يرام . إن مشكلة مثل هذا الشخص ، مشكلة نفسية بحتة . وإلى أن يسلك

مسلكاً مخالفاً ، ويتعلم كيف يستجم ، وكيف يهدأ ، فإنه سوف يتعذر عليه أن يزيد وزنه .

والنوم ضرورة للذين يشكون من النحافة . ينبغى أن يناموا ثمانى ساعات على الأقل، وينبغى أيضاً أن يشربوا الماء بوفرة . إن كثيراً من النحاف والنحيفات تبدو أجسامهم وكأنها قد جفت ولم يعد بها أثر من الماء . والدم وأنسجة الجسم جميعاً إذ تحرم من الكمية المعتادة من الماء تؤخر أو تعطل وظائف الجسم . فشرب لترين أو ثلاثة لترات من الماء كل يوم يساعدك على زيادة وزنك .

وعليك بعد هذا أن تستنشق الهواء النقى وأن تتعرض لأشعة الشمس الهادئة بقدر ما تستطيع . وإذا كنت تعانى من إمساك مزمن فبادر بمحاولة تصحيح هذا الوضع ، فطالما أن جهازك الهضمى يحتفظ بفضلات فى داخله ، فأنت تحتفظ بسموم فى جسمك ، تضعف الفائدة المرجوة من أية تغذية تحصل عليها .

نظم حياتك : نم ، واعمل ، والعب ، وكل فى فترات منظمة بقدر المستطاع ، ولا تغير برنامجك من يوم لآخر . كن صبورا ، وتذكر أنه من الصعب أن تضيف إلى وزنك من أن تقلل منه ، لذلك لا تتوقع المعجزات . فخلال الأسبوع الأول أو الأسبوعين الأولين من محاولة زيادة وزنك وإعادة بناء جسمك ، يغلب ألا تضيف إليه أوقية واحدة . بل إنك قد تفقد كيلو أو أكثر . ولكن رقم الميزان سوف يكون فى جانبك بعد ذلك ، إذا داومت على تنفيذ برنامجك بدقة وانتظام .

أثر المكيفات !

الشاى ، والقهوة ، والتدخين ، ما أثرها على الصحة ؟ إن بعض المتزمتين يصورونها سموماً تضعف الصحة وتسمم الجسم ، أما الآخرون فيصورونها مفيدة للصحة وضرورية للاستمتاع بمباهج الحياة ، والحقيقة تقع فى مكان متوسط بين هذين الرأيين .

القهوة والشاى :

يمكن معالجة موضوعى القهوة والشاى معاً ، فالعامل المهم فى كليهما هو « الكافيين » ، ومع أن أوراق الشاى تحتوى على أكثر من ضعف نسبة الكافيين الموجودة فى حبات البن ، فإن الفنجان العادى من كل المشروبين يحتوى على حبة ونصف حبة Gratn [1] (من الكافيين ، وهى الجرعة التى توصف عادة عندما يشار باستعمال الكافيين لأغراض طبية .

وقد درست آثار الكميات المختلفة من الكافيين على الجسم دراسة شاملة دقيقة . والثابت الآن أن جرعة الكافيين فى فنجان من القهوة أو الشاى تزيد فى العادة سرعة الدم ، وسرعة التنفس وعمقه ، وتوليد الجسم للحرارة بما يتراوح بين ١٠٪ و ٢٠٪ . وأثرها على الهضم ليس

(١) الحبة وحدة للوزن ، والجرام يساوى ١٥ حبة .

محدداً ، فهى تسبب للبعض بطء الهضم وللبعض الآخر سرعة الهضم ، ولا تؤثر على عملية الهضم إطلاقاً عند الآخرين . ولكن من آثار الكافيين المشتركة عند الجميع زيادة إفراز البول ، وإن لم يعرف بعد ما إذا كانت إثارة الكليتين المستمرة بواسطة الكافيين تسبب ضرراً لهما أم لا .

والكافيين عند البعض ينشط الجهاز العصبى نشاطاً ملموساً . فيزيد القدرة على التفكير والعمل الجسمى والذهنى . ولكنه يسبب للبعض الأرق والعصبية وأحياناً الصداع ، ولو كان بنسبة معتدلة .

وهذا الاختلاف فى أثر الكافيين المباشر يلقى ضوءاً على السر فى الاختلاف الكبير فى الآراء العلمية عن فائدة أو ضرر القهوة والشاى . على أن الراجح أن شرب الشاى والقهوة بمقادير معتدلة ، ليس ضاراً بالصحة . هذا باستثناء الذين لهم حساسية للكافيين ، أو المصابين بأمراض عصبية ، وبعض أمراض أخرى معينة ، فإنهم ينبغى أن يمتنعوا عن شربها . أما الإفراط فى شربها فهو ضار بغير شك .

هل تمتنع عن التدخين :

يحتوى التبغ على مادة تعرف بالنيكوتين ، هى مركب زيتى لا لون له ، وهى فى حالة التركيز تعد من أقوى السموم المعروفة . فنقطة مركزة واحدة منه توضع على لسان خنزير ، أو فوق جلد أرنب فى موضع أزيل منه الشعر ، تكفى لأن تقتلهما . وإذا حقن شخص فى وريده ، بمقدار أقل من جزء من خمسين جزءاً من النقطة ، فإنه يسبب له نقصاً فى

سرعة ضربات القلب ، وارتفاعاً فى ضغط الدم ، وانخفاضاً فى درجة حرارة الجلد .

ومقدار النيكوتين الذى يمتصه الجسم من التبغ يختلف باختلاف نوعه وطريقة استعماله . فإذا سحق التبغ واستعمل سعوطاً ، فإن نسبة النيكوتين التى يمتصها الجسم تكون أعلى من نسبتها عند المضغ ، والمضغ بدوره يسبب امتصاصاً أكبر من التدخين ، وتدخين الغليون « البيب » يسبب امتصاصاً أكبر من تدخين السيجار ، والسيجار أكبر من السيجارة . وفى حالة الدخان الرطب يكون الامتصاص أكبر منه وهو جاف .

والتدخين يسبب أحياناً الصداع ، والدوخة ، والأرق ، وسرعة استثارة الأعصاب ، وقد تتأثر ، بسبب الإفراط فيه ، قوة الإبصار . وأحياناً يؤثر فى عمل القلب والجهاز التنفسى ، فيسبب ألما فى منطقة القلب ، وعدم انتظام فى ضرباته ، بل إنه قد يكون من العوامل المساعدة على « هبوط القلب Heart Failure » ويعتقد البعض أن هناك رابطة بين التدخين والذبحة الصدرية وارتفاع ضغط الدم . وأحياناً يسبب الإفراط فى التدخين — لما يحتويه التبغ من مواد تثير الأغشية المبطنة للجهاز التنفسى — كحة مزمنة أو التهاباً مزمناً فى الأنف والحلق .

وقد ثبت علمياً أن تدخين السيدة الحامل ، يزيد سرعة النبض عند الجنين . وقد وجد أن أربع أوقيات من لبن الثدى — عند أمهات يدخن ما بين ست لفافات وثمانى لفافات فى اليوم — تحتوى على نيكوتين

يكفى لقتل ضفدع وقد ثبت أخيراً وجود علاقة وثيقة بين التدخين وسرطان الرئة .

بعد أن عرفت هذه الحقائق ، هل ينبغى أن تمتنع عن التدخين إذا كنت من المدخنين ؟

برغم الدراسات الكثيرة لآثار التبغ على الإنسان والحيوان ، فإننا لا نستطيع أن نعطى جواباً قاطعاً عن النتائج الحقيقية للتدخين المعتدل على الصحة ، ونعنى بالمعتدل أربع أو خمس سجاير فى اليوم ، فمما لا شك فيه أن تأثر الإنسان بالتبغ يختلف اختلافاً كبيراً من شخص لآخر . وهناك أمثلة لحالات اضطربت فيها ضربات القلب واستمر الاضطراب لبضعة أيام ، وأحياناً لبضعة أسابيع ، بسبب التدخين المعتدل . أما الإفراط فى التدخين ، فهو ضار بغير شك .

فإذا رأيت بعد الموازنة بين « المتعة » المؤقتة التى تحصل عليها من التدخين ، وبين النفقات ، واحتمال تعريض صحتك للضرر ، أن تستمر فى التدخين ، فإننى أنصح بما يلى :

- لا تدخن أكثر من خمس سجاير فى اليوم .
- لا تستنشق أو تطرد الدخان من الأنف .
- ليكن تدخينك بعد الأكل مباشرة .
- توقف عن التدخين لمدة شهر أو أكثر كل عام .
- دع الطبيب يفحصك من حين لآخر .

المشروعات الكحولية :

أما المشروبات الكحولية ، فهى تسمم جسمك . فالمقادير الكثيرة منها تشل مركزاً عصبياً بعد آخر ، حتى تؤدى إلى فقدان الوعى . والكميات المتوسطة منها تؤثر فى قوة التفكير والقدرة على التركيز والذاكرة والحكم على الأشياء . ومن الآثار الفسيولوجية تمدد الأوعية الدموية التى ينشأ عنها احمرار الجلد والإحساس بالدفء ، وهذا يصحبه عادة هبوط قليل فى ضغط الدم ، وزيادة فى سرعة ضربات القلب .

وقد لوحظ أن الالتهابات الرئوية تشيع بوجه خاص ، وبدرجة خطيرة ، بين المفرطين فى شرب الخمر . ويؤيد ذلك ، الاختبارات العلمية على الأرانب ، فقد ثبت أنها أكثر عرضة للإصابة بميكروبات الالتهابات الرئوية إذا حقنت بالكحول أو الأثير تحت الجلد . وشرب الخمر يؤثر تأثيراً ضارًا على الجهاز العصبى ، فيسبب ارتجاف اليدين واللسان ، كما يسبب سرعة « النرفزة » وسرعة النسيان ، وبلادة الذهن ، وأحياناً يؤدى الإفراط فيه إلى الصرع . وهو يؤثر أيضاً فى الجهاز الهضمى ، إذ يضعف الشهية للطعام — على خلاف ما يتوهم البعض — ويسبب الأمساك المزمن .

وهو يسبب تغيرات واضحة فى الكبد ، ويؤدى إلى نوع من التصلب أو التليف ، حتى لو شرب باعتدال . وقبل التليف يتضخم الكبد ،

وأحياناً يتورم الطحال، وتتأثر الكليتان ، والقلب ، والشرايين . وأحياناً يؤدى إلى « هلوسة » فى البصر والسمع ، فيرى المدمن صورا وهمية لفيران أو ثعابين ، أو يسمع أصواتها ويتوهم أنها تزحف نحوه أو على جسمه ، مما يؤدى به تدريجياً إلى الجنون .

وتدل احصاءات شركات التأمين على أن نسبة الوفيات بين « المعتدلين جداً فى شرب الخمر » تزيد بنسبة ١٨٪ عنها بين من لا يشربون إطلاقاً . والاعتدال هنا معناه زجاجة من البيرة أو كأس من الويسكى يومياً .

وأغلب الذين يتورطون فى علاقات جنسية تؤدى بهم إلى أمراض تنغص عليهم حياتهم ، يكون تورطهم نتيجة شرب الخمر .

هذا إلى أن شرب الخمر يمنع تقدم علاج الأمراض التناسلية ، وينشط العدوى الكامنة .

استفد من الطبيعة :

إن الطبيعة تعطينا أفضل ما فى الوجود بغير ثمن ، فالهواء النقى ، وأشعة الشمس ، والماء ، كل هذه الأشياء وغيرها ، لا تكلفنا شيئاً ، ولعلنا لهذا لا ندرك قيمتها .

ولو أن شخصاً يشكو من أعراض واضحة لسوء التغذية ، رفض أن يتناول الأطعمة المغذية التى تقدم له باستمرار ، أو اكتفى بتناول

لقيمات قليلة ، لاتهمناه بالغباء والجنون . وبرغم ذلك ، فإن كثيرين يقفون موقفاً مشابهاً بعدم إفادتهم من أهم العناصر التى تهب الصحة والحيوية والنشاط ، وهى : الهواء النقى ، وأشعة الشمس ، والماء .

الهواء النقى :

إن الهواء النقى أحد دعائم الصحة الرئيسية . والذين يعيشون ويعملون فى أماكن مزدحمة لا يتجدد هواؤها ، والذين يهملون الإفادة من الهواء الطلق فى الحدائق العامة وعلى شواطىء البحار ، أو فى أعالى الجبال ، سوف يجدون – إن عاجلا أو آجلا – أن أعصابهم تزداد توتراً ، وصدورهم تزداد ضيقاً ، وعقولهم تأخذ فى التبلد ، وأجسامهم تغدو أقل مقاومة للمرض . وبعبارة أخرى، فإنهم يسلبون أنفسهم الحق الطبيعى للصحة لأنهم ينكرون على أنفسهم نصيباً كاملا من أعظم دعائم الصحة المجانية .

ولكن الاستمتاع بالهواء النقى يمكن – ككل شىء آخر – أن يساء استعماله ، فالتنفس العميق للهواء النقى فى الصباح مثلا ، عادة طيبة . ولكن الذى يقفز من فراشه ليفتح نافذة غرفته ويقف أمامها – مواجهاً جوّا بارداً جدًّا – لكى يستنشق الهواء، يغلب أن يصاب بالتهاب رئوى . وتهوية غرفة النوم بانتظام وفى كل الأوقات شىء جوهرى ولكن هذا لا يعنى أن تدع تياراً بارداً يكتسحها وأنت نائم ، فتجنب التيارات الهوائية ضرورة بدهية .

والتنفس وظيفة طبيعية تلقائية ، المفروض فيها أن يكون استنشاق الهواء من الأنف ، حتى تتاح الفرصة لتدفئته وتخليصه من الأتربة والمواد الغريبة العالقة به قبل دخوله إلى الرئتين ، كما أن المفروض ألا يكون التنفس قصيراً جداً أو عميقاً جداً « كما يتعمد البعض ذلك تطبيقا لرأى مشكوك فى صحته » . ولو أن الجميع تنفسوا كما أرادت الطبيعة لهم أن يتنفسوا ، وحرصوا على ملء رئاتهم بالهواء النقى — ما استطاعوا إلى ذلك سبيلا — لقلت نوبات الكحة والبرد والاحتقان ومتاعب الرئتين عما هى عليه الآن قلة ملحوسة .

فنى الأيام التى يصفو فيها الجو ، اهرب من بيتك إلى أحضان الطبيعة ، أنت وزوجتك وأولادك — وخاصة إذا كنت من سكان المدن المزدحمة — واقض أطول وقت ممكن مستمتعاً بالهواء النقى حتى توفر لنفسك جانباً كبيراً من نفقات علاج الكحة ونوبات البرد ومضاعفاتها .

أشعة الشمس :

وأشعة الشمس أقوى مطهر أوجدته الطبيعة ، فهى تفتك بالجراثيم والميكروبات . وقد عرف منذ زمان طويل أن لها خواصاً علاجية . فالشمس عامل علاجى شاف ، كما أنها عامل وقائى من المرض والضعف ومهما عنينا بالغـــذاء والرياضة ، وظللنا نعيش فى مكان مظلم رطب لما أمكننا أن نعيش أصحاء ، لذلك ينبغى أن نحرص على أن تكون الغرف التى يقيم بها أطفالنا وأماكن مذاكرتهم ولعبهم ، معرضة لأشعة الشمس تعرضاً كافياً .

الماء :

أما الماء ، فهو من الدعامات الأولى للصحة . إنه مخفف ضرورى للأطعمة التى نأكلها . وهو العامل الرئيسى للتخلص من جميع سموم الجسم خلال مسام الجلد ، أو خلال الكليتين والأمعاء والرئتين . وفى الجو الحار يشرب الشخص العادى ماء كافياً ، ولكن فى الجو البارد لا يشرب الناس القدر الكافى منه ، على الرغم من أهميته للجسم أثناء البرد شتاء بقدر أهميته أثناء الحر صيفاً .

ومن المشاهدات الطبية ، أن سيدة كانت كثيرة الإصابة بنوبات البرد ، برغم عنايتها بغذائها وبالنزهة والرياضة فى الهواء الطلق . وكانت تنام ساعات كافية أثناء الليل . ومع ذلك ، فقد كانت تحس بأن صحتها تتدهور بسبب نوبات البرد المتلاحقة التى كانت تصاب بها دون أن تعرف السبب المؤدى إليها . واكتشف الطبيب المعالج أنها تقلل من شرب الماء، حتى إنها لم تكن تشربه إطلاقاً فى بعض الأيام . فنصحها بالمبادرة بشرب كوب من الماء عند اليقظة صباح كل يوم — دافئاً أو بارداً كيفما يروق لها وأن تكرر ذلك بعد العشاء — وفيما بين الأكل تشرب مرتين أو ثلاث مرات أخرى . وبعد بضعة أسابيع أحست بتحسن ملموس ، فقلت إصابتها بنوبات البرد ، وزال عنها الإمساك المزمن التى كانت تشكو منه .

ولا يعنى هذا أن الماء يمنع نوبات البرد ، ولكنه يساعد الجسم على

التخلص من سمومه وعلى رفع قوة مقاومته، بل وفى دفاعه ضد ميكروبات البرد .

استفد إذن من الهواء النقى ، وأشعة الشمس ، والماء ، بقدر ما ما تستطيع ، فهذه هى « وصفة » الطبيعة للصحة ، ووصفات الطبيعة لن تجد لها مثيلا .

فائدة الرياضة :

يستمتع البعض بصحة طيبة دون أن يمارسوا أى لون من ألوان الرياضة ، أو كانوا يمارسونها نادراً جداًّ ، ولكن الغالبية منا يشعرون بنشاط أوفر ، وينامون نوما أعمق ، ويشعرون ببهجة الحياة شعوراً أقوى إذا مارسوا بانتظام رياضة معتدلة حبيبة إلى نفوسهم .

وأوضح أثر للرياضة المنتظمة ، تقوية العضلات وتنشيط أكثر وظائف الجسم ، فضربات القلب تقوى وتزداد سرعة ، والتنفس يزداد عدداً وعمقاً ، وتوليد الحرارة وإفراز العرق يزداد .

والطاقة التى تستنفدها الرياضة تستخلص من أكسدة « احتراق » العناصر الغذائية . وخاصة المواد الكربوهايدراتية والدهنية . وكنتيجة لذلك تقوى الشهية للطعام وتنشط عملية التخلص من الفضلات والسموم ، كما ينشط النمو عند الأطفال . هذا إلى أن الرياضة تخفف من توتر العضلات ومن التعب الذهنى .

ولكن ما هو نوع الرياضة الذى يلائمك ؟ وكم من الوقت ينبغى أن تقضيه فى ممارسته ؟ إن الطفل فى مرحلة النمو ، والشاب والشابة فى

مقتبل العمر ، يجدون لذة فى ممارسة الرياضات العنيفة المجهدة . إنهم يتعبون لدرجة الإرهاق ، ولكنهم سرعان ما يتخلصون من أثر التعب بعد فترة راحة قصيرة ، ويختلف الحال مع متوسطى العمر والمتقدمين فى السن فبالنسبة لهؤلاء ، الاعتدال فى الرياضة من الأهمية — بل من الضرورة — بمكان .

ولكن ماذا يقصد بالاعتدال ؟ إن الاختلاف فى التكوين الجثمانى كبير جداً بدرجة يصعب معها تحديد نوع الرياضة أو الوقت الذى يستحسن إنفاقه فيه بالنسبة لعمر معين. فمباراة تنس تستغرق ساعة قد تكون مفيدة جدا لشخص فى الأربعين ، ولكنها مضرة جداً لشخص آخر فى نفس السن . إن حد الأمان فى الرياضة يتوقف على حالة القلب ، والعضلات ، ونوع الرياضة ، ودرجة الانتظام التى تمارس بها ، ولذلك ، فإنك إذا أردت أن تستفيد من الرياضة ، وجب أن تفحص نفسك من وقت لآخر لمعرفة حالة القلب والصحة عامة . فإذا لم يكن بالجسم عيب عضوى ، مارس الرياضة التى تهواها على ألا تصل إلى درجة الإرهاق فى رياضتك .

وإذا شعرت بعد ممارسة الرياضة ، بالحاجة إلى الاسترخاء ، بعد بعض التعب ، فإن هذا الأمر مرغوب فيه ، ولكن التعب إلى حد الإرهاق قد يسبب أضراراً من الخير أن تتفاداها .

إن الرياضة لا يمكن أن تشفى الأمراض العضوية . أما الأمراض التى تنشأ عن اضطراب أو كسل فى وظائف أعضاء الجسم ، مثل بعض

حالات الإمساك والصداع والعصبية التى تتفاقم — إن لم تكن ناشئة — بسبب أعباء الحياة العصرية ومطالبها ، فقد يخفف من حدتها لعب التنس . أو ركوب الخيل ، أو صيد السمك ، أو السباحة ، وما إليها . وأفضل أنواع الرياضة فى هذه الحالات ما ينشط جسمك ، ويبعد فى الوقت نفسه ، المتاعب والهموم عن ذهنك .

إعتدال القامة :

وللقامة المعتدلة ارتباط وثيق بالصحة ، فالكتفان المقوستان ، والعمود الفقرى المنحنى ، يلقيان عبئاً إضافياً على عضلات الساقين والظهر . والبطن البارز يسمح بارتخاء الأعضاء الداخلية ، وهذا الارتخاء بدوره يؤثر فى وظائفها . وهو يعمل على سرعة الإحساس بالتعب ، والتعب يساعد على عدم اعتدال القامة ، وهكذا تجرى الأمور فى حلقة مفرغة .

لقد نجحت الدعاية التى تهدف إلى ترويج عقاقير الكلى ، فى ربط آلام الظهر بأمراض الكليتين فى أذهان الكثيرين .والواقع أن أمراض الكليتين قليلة الحدوث ، وعندما يصاب بها المرء يندر أن تصحبها آلام فى الظهر . ومن جهة أخرى ، فإن آلام الظهر الشائعة يغلب أن تكون نتيجة عدم الحرص على اعتدال القامة أثناء الجلوس أو الوقوف ، أو وجود عيب فى إحدى القدمين أو فى كلتيهما معاً . والتخلص من آلام الظهر فى هذه الحالة ، لا يكون باستعمال عقاقير الكلى وإنما بتصحيح السبب المباشر للألم .

وقد يكون عدم اعتدال القامة نتيجة ميل وراثى ، أو عادة ، أو نتيجة تعب مزمن ، أو عدم تمرين واستعمال عضلات الظهر والبطن والساقين استعمالا كافياً ، أو لهذه الأسباب جميعاً . ولتحسين هذه الحالة ، تفيد الرياضة فائدة ملموسة ، ولكن الاهتمام وقوة الإرادة والراحة قد تكون لها نفس الفائدة ، بل إنه إذا كان التعب والإجهاد هما العاملان المهمان فى عدم اعتدال القامة ، فإن الراحة تكون أجدى من الرياضة .

ومهما يكن من سبب تقوس الظهر والكتفين ، ففرص علاجهما إبان الطفولة تكون كثيرة ، وتقل تدريجياً كلما تقدم العمر ، فعادات الطفل فى الوقوف والجلوس والمشى وما إليها تكون فى دور التكوين ، وعضلاته وأربطة أنسجته تكون غضة مرنة ، وعظامه لينة .

* * *

والرياضة المفيدة فى تحسين القامة هى التى تقوى عضلات الظهر والبطن ، وإليك بعض تمارين مبسطة منها :

* ارقد على ظهرك ويداك خلف رقبتك . خذ نفساً عميقاً بحيث يرتفع صدرك عاليا . ثم اطرد الهواء عن طريق جذب عضلات البطن بقوة .

* اتخذ نفس الوضع مع ثنى الركبتين ، ورفع القدمين إلى أعلى اجذب عضلات البطن بقوة ، ثم استرح مكرراً هذه العملية . ويمكن القيام بهذا التمرين وأنت واقف ويداك متماسكتان فوق رأسك .

* اجلس على مقعد ، بينما يكون ظهرك فى وضع مستقيم ، مل بجذعك — مرة بعد أخرى — للأمام ، محتفظاً بعمودك الفقرى مستقيماً .

إن هذا الوضع هو الذى يجب أن تتخذه عندما تميل لتكتب أو لتقوم بأى عمل آخر وأنت جالس إلى مكتبك . وهذا التمرين يمكن أن تقوم به وأنت واقف .

• قف معتدلا واضعاً يديك خلف ظهرك ، وذقنك معتمد على صدرك ثم أرفع ساقك إلى الأمام دون أن تثنى الركبة ، وبعد أن تعيدها إلى موضعها كرر نفس الحركة مع الساق الأخرى، إن هذا التمرين يعلمك كيف تحتفظ بقامتك منتصبة بغير تقوس .

• قف معتدلا ، منتصب القامة ، ثم ارفع نفسك برفع أصابع قدميك ، وأنت تمد ذراعيك إلى الأمام وإلى أعلى وكرر الحركة مرات .

حافظ على قدميك :

وتعب القدمين بسبب عدم ملاءمة الحذاء ، يسبب أحياناً ألماً فى الظهر أو الرأس ، كما قد يسبب سرعة التعب وسرعة « النرفزة » ، لذلك احرص على أن يكون حذاؤك دائماً مريحاً ، ومن السعة بحيث تظل أصابع القدمين فيه مستقيمة غير مضغوطة ، أى يكون بينها وبين السطح العلوى فراغ .

والأحذية ذات الكعوب العالية تسبب آلاماً كثيرة لبعض السيدات فى أقدامهن وظهورهن ، إذ يضطر الجسم لبذل جهد خاص لحفظ توازنه عند استعمال هذه الأحذية أثناء المشى ، هذا فضلا عن أن الأحذية ذات الكعوب العالية تؤدى أحياناً إلى تقوس الظهر ، ودفع

الأمعاء ومحتويات البطن إلى الخارج .

إن بعض السيدات يستطيع استعمال الأحذية ذات الكعوب العالية طوال حياتهن دون ضرر أو إحساس بالألم ، وأخريات قد يستعملنها سنوات دون أن يحسسن بشيء ، ولكن يأتى وقت — يكون غالباً فى أواسط العمر — أو بعده ، تثور فيه القدمان ويثور الجسم على هذا الوضع غير الطبيعى ، ويترجم الجسم ثورته بآلام متعددة تتخذ صوراً مختلفة .

والمشاهد أن السيدة التى تستعمل أحذية ذات كعوب عالية باستمرار تصاب عضلات الجزء الخلفى من ساقيها أحياناً بشيء من الخمول والقصر نتيجة عدم الاستعمال . فإذا حاولت مثل هذه السيدة أن تستبدل هذه الأحذية بأخرى لا كعوب لها إطلاقاً ، ألقت جهداً شديداً على الأوتار المتصلة بكعب القدم . ولذلك ينبغى أن يكون الانتقال بالتدريج ، من كعب عال إلى كعب متوسط الارتفاع ، وهكذا .

على أن أكبر عيوب القدم المؤلمة ، هو ما يعرف بالقدم المسطحة Flat Foot ، وفى هذه الحالة « يتفلطح» التقوس الطويل الممتد من الكعب إلى أصبع القدم الكبير . ولو أخذت « بصمة » القدم المصابة بالتفلطح — أى لو وضعت هذه القدم وهى مبتلة على قطعة من الكاوتشوك الجاف مثلا — لكانت الصورة المنطبعة على الكاوتشوك تمثل مستطيلا بنفس العرض تقريباً ابتداء من الكعب حتى أطراف الأصابع ، فى حين أن الصورة المنطبعة للقدم العادية تكون ضيقة فى الوسط ، عريضة عند الكعب والأصابع .

وبعض الأشخاص يولدون بهذا العيب ، ولا يتألمون بسببه ، إلا بعد أن يلقوا جهداً كبيراً على أقدامهم . أما الذين تتفلطح أقدامهم بسبب الأحذية غير الملائمة ، أو عدم تمرين القدم تمريناً كافياً وما إلى ذلك ، فإنهم يشعرون بآلام مختلفة ، ويحسون بإجهاد شديد بعد مشى قليل أو أثناء الوقوف .

وأحياناً يحدث تفلطح فى النصف الأمامى من القدم يسبب ألما فى الأصابع الثلاثة الخارجية يمتد إلى وسط القدم . وينبغى ألا يتخذ أى إجراء لعلاج هذا العيب أو غيره من عيوب القدم قبل استشارة إخصائى .

* * *

وقد وجدت القدم للمشى ، ولكن استخدام السيارات فى الانتقال والمصاعد للصعود إلى الأدوار العليا فى المكاتب والمنازل جعل مجال المشى ونشاط القدمين يقل شيئاً فشيئاً . وكنتيجة لذلك ، أخذت عضلات القدم تضعف وتتراخى ، وبدأت تظهر المتاعب التى يشكو منها الرجل العصرى والسيدة العصرية . وأفضل طريقة لتفادى هذه المتاعب الحرص على المشى وقتاً — ولو يسيراً — كل يوم ، مع الحرص على استخدام أحذية صحية مريحة .

الراحة والإسترخاء :

وإذا كانت الرياضة المعتدلة المناسبة من مقومات الصحة ، فإن الراحة الجثمانية والذهنية فى الوقت المناسب وبالقدر المناسب ، من أهم

العوامل لاسترداد النشاط ومقاومة الأمراض .

إن الإحساس بالتعب هو فى الواقع إحساس بالألم نتيجة تأثير مواد سامة معينة على المراكز العصبية فى المخ . وهذه المواد السامة قد تتكون من العضلات كنتيجة ثانوية لأكسدة العناصر الغذائية حتى تتولد الطاقة اللازمة لمواجهة النشاط الجسمى . وقد تكون وليدة بؤرة أو مرض بالجسم ، وقد تمتص هذه السموم من الجهاز الهضمى أو الجهاز التنفسى .

ومهما يكن مصدرها ، فإنها تتسرب إلى الدم وتدور معه فى جميع أجزاء الجسم مسببة الإحساس بالتعب ، كإنذار وقائى يهدف إلى وقف النشاط العضلى أو الذهنى قبل أن تنهار هذه العضلات أو كنذير بأن ثمة مرضاً بالجسم يحتاج إلى علاج .

وعلى الرغم من اهتمام أكثر العائلات بالتغذية والسكن والملبس وإتخام الأطفال بالمقويات والفيتامينات ، فإنه قل من يهتم بمقاومة التعب والإجهاد ، أو يحرص على تكوين رصيد من الصحة عن طريق الراحة والنزهة فى أيام العطلة وشهور الإجازة فى الصيف .

* * *

راجع نفسك . . . كيف كانت صحتك وصحة عائلتك خلال أشهر الشتاء الماضى . هل كنت أنت وأولادك ضحية لنوبات متكررة من البرد والكحة والتعب والهزال ؟ إن مثل هذه النوبات لا يمكن الوقاية منها فى شهر ديسمبر أو مارس ، ولكن تستطيع أن تقى نفسك عواقبها

لو عنيت بنزهة أولادك واستمتعت معهم بما يقدمه لك الصيف من فرص للراحة وتجديد النشاط . فالصيف — إذا استغل استغلالا حكيماً — هو أفضل مقو لك ولأولادك ، يدوم أثره طول العام .

فالإنسان بحكم تكوينه يحتاج إلى شهور الصيف المشمسة لتكوين رصيد من الصحة ييسر له استئناف النشاط خلال الفصول التالية التى تستلزم منه ومن بنيه نشاطاً مضاعفاً مجهداً ، كما تواجهه بعدد من الأمراض التى تستلزم قوة مقاومة غير يسيرة .

والإنعاش النفسى الذى يهيئه لنا الصيف من الأهمية بمكان فهو فصل المرح والاجتماع بالإصدقاء والأحباء ، إذ يأخذ معظم الناس إجازتهم فى هذا الوقت ، ويذهبون جماعات إلى الشاطىء أو إلى أعالى الجبال أو إلى البحيرات والأماكن الخلوية الأخرى .

وفى شهور الصيف يبطؤ نشاطنا ، وتأخذ حيويتنا فى الفتور ، فيحفزنا ذلك كما تحفزنا الظروف المحيطة بنا إلى النظر إلى الحياة وشؤونها نظرة فلسفية هادئة ، تخفف من توتر الأعصاب ، وغليان النفوس ، ودوران الرؤوس ، وما إليها من عوامل تأتى فى رأس قائمة مسببات اضطرابات القلب والمعدة والغدد وكثير من أمراض الحساسية الشائعة .

والإجازات هدفها الأول أن تجعلنا نحس بالراحة والنشاط ، لا أن تسبب لنا التعب والإجهاد ، نتيجة قلة النوم ، أو الإسراف فى السباحة ، أو الرياضة ، أو المشى . والأطفال بخاصة ينبغى أن يعودوا إلى البيت مرحين فرحين لا مجهدين متعبين . فإذا كان عملك ذهنياً ، ولا يستلزم

منك بذل أى مجهود جثمانى طوال العام ، فلا تسرف فى المشى أو السباحة ، ولا تشترك فى رحلات مجهدة بمجرد وصولك إلى المصيف ، وإنما نظم إجازتك بحيث تهيء لنفسك ولجميع أفراد أسرتك أكبر الفرص للاسترخاء والراحة والرياضة المعتدلة والإفادة من أشعة الشمس والهواء الطلق النقى .

ومن المفيد جداً أن تعود نفسك فى غير أيام الإجازات على الاسترخاء المنتظم ، فهو من أهم عوامل المحافظة على الصحة والحيوية خلال سنين طويلة من الحياة المجهدة النافعة . اقض وقتاً على مقعد مريح وعيناك مغلقتان وعقلك ساكن هادئ لا يفكر فى شيء ، وكل عضلة من عضلاتك مسترخية استرخاء تاماً . ولعلك لا تستطيع ذلك فى أول الأمر أكثر من دقائق معدودة ، ولكنك ينبغى أن تزيد هذه المدة إلى نحو خمس عشرة دقيقة ، مرة أو مرتين كل يوم .

أمراض الحساسية :

ترجع نسبة غير قليلة من الأمراض الشائعة اليوم إلى « الحساسية » حتى لقد أصبحت « الحساسية » كلمة تتردد على ألسنة كثيرين وكثيرات ممن يترددون على عيادات أطباء الأمراض الجلدية ، وأطباء الأنف والحنجرة ، وأطباء العيون ، وأطباء الأمراض الباطنية ، ففضلا عن أمراض الحساسية المعروفة : الأكزيما ، الرمد الربيعى ، الربو ، حمى القش ، فإن قائمة أخرى من الأمراض ـــ آخذة فى الزيادة ـــ من المعتقد أنها

أصلا وليدة الحساسية ، منها : الصداع الشقيق ، تقلص القولون ، التهابات الجيوب الأنفية .. . إلخ .

وهناك عدد كبير من الناس تظهر عليهم – برغم ما يبدو عليهم من صحة – أعراض الحساسية من حين لآخر : نوبات عطس مفاجئة ، أو إصابات جلدية لا يعرف سببها ، أو نوبات إسهال لا يمكن تفسيرها. أو كحة مزمنة ، أو افرازات مستمرة من الأنف . فماذا يجعل المرء « حساساً » أو – كما اصطلح المجمع اللغوى على تسميته – « تحساسا » هل يولد بهذا الداء ؟ وهل هو وراثى وهل الإصابة آخذة فى الزيادة ؟ وما هو الدور الذى تلعبه النواحى العاطفية فى إظهاره ؟ وهل من وسيلة لتفاديه أو مقاومته ؟

من المؤكد الآن أن المرء لا يولد حساساً ، فالطفل لا تبدو عليه أعراضها عندما يتعرض – لأول مرة – لشىء يمكن أن يثيرها وإنما تظهر عليه الأعراض ، فيأخذ فى العطس أو حك الجلد ، أو فرك العينين وغير ذلك ، بعد أن يتمكن منه أثر الشىء المثير وهذه هى الطريقة التى يتمكن بها هذا الأثر ويزمن .

* * *

إن أجسامنا مزودة بعدد من الحواجز ، مثل الجلد ، والغشاء المخاطى المبطن للأنف والأمعاء . والغرض من هذه الحواجز أن تحول دون دخول المواد غير المرغوب فيها ، إلى مجرى الدم عن طريق الشعيرات الدموية العديدة المجاورة . وهذه الحواجز تؤدى مهمتها – بوجه عام –

على أكمل وجه . ولكن يحدث أحياناً أن تتسرب أجسام غريبة إلى الدم . وهذا التسرب يحدث عند الأصحاء ، كما يحدث عند المصابين بالحساسية وفى الحالتين ، يجند الجسم قواه لمحاربة هذه المواد حالما تمتزج بالدم . ولكنها فى الحالة الأولى لا يمكن أن تجد لها مقاماً ، إذ سرعان ما يتلاشى أثرها دون أن تسبب ضرراً . أما عند « التحساس » أو الحساس فإن المعركة تتجه اتجاهاً آخر . صحيح أن الجسم فى أول الأمر يكسب المعركة ، ولكنه خلال الأيام أو الأسابيع التالية يتغير الوضع . فهذه المواد الغريبة تكون لنفسها — بطريقة لم تفهم بوضوح بعد — حواجز وقائية . فإذا تركزت هذه المواد فى أنسجة معينة من الجسم أصبحت الخلايا حساسة بدرجة أن أى اتصال جديد بالمادة المثيرة — ويطلق عليها طبياً اسم « انتيجن » Antigen يسبب ما يشبه الانفجار .

فإذا كان ذلك فى أنسجة الرئتين ، أصيب المرء بنوبة ربو ، وإذا كان فى موضع ما فى الجلد ، ظهرت أعراض بعض أنواع الإكزيما ، وإذا كان فى الغشاء المبطن للأمعاء حدث قىء أو مغص ، أو كان فى الغشاء المخاطى للأنف ، والعينين ، ظهرت أعراض « حمى القش » ، وهكذا .

ومن هنا ، نتبين لماذا تعجل بنوبات الحساسية ، أشياء يأكلها المرء ، أو يلمسها ، أو يتنفسها مع الهواء الداخل إلى رئتيه . فمن الأطعمة التى تعد من مثيرات الحساسية : البيض (إلا إذا وضع فى ماء مغلى نحو ثلاثين دقيقة) واللبن (إلا إذا كان محفوظاً فى علب وسبق أن تعرض لحرارة شديدة) والسمك وغيره من الكائنات البحرية ، والشكولاتة ،

والفراولة وما إليها . ومن العقاقير المثيرة للحساسية عند البعض : الإسبيرين والكينين ، والسلفا ، وقاتلات الميكروب وغيرها . ومن المواد التي تثير عن طريق التنفس ، لقاح الزهور والأتربة وغبار القطن وروائح القطط وما إليها .

وقد أوضحنا أن المفروض نظرياً أن أول مساس لهذه المواد بأنسجة الجسم ، لا يحدث أعراضاً مرضية . ولكن دلت المشاهدات على أن بعض الأطفال الرضع يصابون بأعراض الحساسية حالما يعطون ملعقة من عصير برتقال أو قطعة من بيضة ، مما لم يجد الباحثون له تفسيراً ، إلى أن اكتشف أن الأجنة يمكن أن تتأثر أجسامها بأطعمة تسرف الأم فى تناولها ، كأن تتعاطى يومياً أربع أو خمس بيضات — وخاصة إذا كانت نيئة أو نصف مسلوقة — أو تشرب لترين من اللبن ، أو تأكل نصف أقة من البندق وما شابه ذلك .

* * *

وهذه عشر نصائح للأمهات ، تفيد مراعاتها فى تجنب إصابة أولادهن بالحساسية :

١ — ينبغى أن تراعى الأم أثناء الحمل تنويع الطعام الذى تتناوله ، وألا تسرف فى تناول ألوان معينة مهما كانت صحية ومغذية ، فإذا وجدت ميلا شديداً لأنواع محدودة ، فتأكلها بعد أن توضع على النار مدة طويلة (لا تقل عن ثلاثين دقيقة) ففى هذه الحالة يقل احتمال تسرب جزئياتها من خلال الحواجز الطبيعية للجسم إلى مجرى الدم ، كما أنها تغدو سهلة التحول بواسطة العصير الهضمى إلى مواد لا تثير الحساسية .

٢ — لا تبكرى فى إعطاء الطفل أطعمة خارجية قبل السن المحددة لكل لون من ألوان الطعام . واحرصى عند إعطائه طعاما جديداً أن يكون مطهياً جيداً ، وقدميه له فى كميات صغيرة وفى فترات منتظمة . ولاترغميه على تناوله مهما بدا لك أنه صحى ومفيد .

٣ — عند بدء إعطاء الطفل أطعمة خارجية، ابدئى بنوع واحد فى المرة الواحدة . وباعدى بين كل نوع وآخر، حتى إذا ظهرت أعراض الحساسية ، أمكن معرفة النوع المثير لحساسيته بسهولة .

٤ — حاولى أن يكون أثاث الغرفة التى ينام فيها الطفل بسيطاً ، وليس بها وسادات بداخلها ريش ، أو لعب محشوة بالقطن وجنبيه استنشاق الأتربة أثناء تنظيف الغرف أو تنظيف السجاجيد .

٥ — يكون الطفل أكثر عرضة للإصابة بالحساسية بعد نوبات الإسهال الشديدة ، أو الاضطرابات المعدية ، وأثناء دور النقاهة . لذلك إحرصى على إعطائه خلال هذه الفترات طعاماً تام النضج (وضع على النار مدة كافية) وتجنبى إعطاءه ألواناً جديدة من الطعام خلال هذه الفترات . واحترسى من إعطائه كميات كبيرة أثناءها من عصير الفاكهة الطازج أو البيض أو الحلوى التى تحتوى على نسبة كبيرة من البيض .

٦ — بعض المواد والسوائل القاتلة للحشرات تحتوى على مادة تعرف باسم « بيرثرم » Pyrethrum اتضح أنها من المثيرات القوية للحساسية، لذلك ينبغى تجنب استعمالها .

٧ – لا تستعملى قاتلات الميكروب لعلاج الطفل بدون استشارة الطبيب ، فقد اتضح أن هذه العقاقير عندما تعطى عن طريق الفم – إذا تيسر ذلك – يكون احتمال إثارتها للحساسية أقل مما لو أعطيت حقنا .

٨ – راقبى الأعراض الأولى للحساسية عند الطفل ، وبادرى بعلاجها. إن أعراض « الحساسية » تتشابه كثيراً مع أعراض بعض الأمراض الأخرى. والأم الحكيمة ينبغى ألا تتشكك بمجرد إصابة ابنها باحمرار فى فخذيه ، أو بقع حمراء فى جلده ، أو نوبة عطس مفاجئة ، أو كحة ، أو إسهال ، أو مغص ، أو اضطراب معدى ، فى أنه مصاب بالحساسية . ولكن إذا تكررت بعض هذه الأعراض – أو تكررت جميعاً وخاصة إذا لم تكن مصحوبة بارتفاع فى درجة الحرارة – ينبغى أن تستشيرى الطبيب .

٩ – لا داعى للقلق إذا اتضح أن هذه الأعراض نتيجة « حساسية » بالفعل ، ففى حالات كثيرة تزول هذه الأعراض من تلقاء نفسها مع تقدم الطفل فى السن . هذا إلى أن تفادى المثيرات – إذا عرفت – يحول دون ظهور النوبات . وعند الطبيب الآن من الوسائل ما يمكنه من معرفة هذه المثيرات ، وعلاج الحساسية فى مراحل الطفولة بحيث لا تتطور ولا تزمن .

١٠ – على الرغم من أن الحساسية اضطراب عضوى ، فإن الاضطرابات النفسية والعاطفية من العوامل المهيئة – بل المعجلة – لها . ولذلك ، فإنه من المهم لوقاية الطفل من النوبات ، مراعاة الجوانب النفسية ، وتهيئة الجو الملائم لنمو الطفل نمواً عاطفياً سليماً .

منافذ العدوى :

معظم الإصابات التى يتعرض لها المرء تدخل ميكروباتها الجسم عن طريق الأنف أو الفم . فالبرد العادى ، والإنفلونزا ، والتهاب اللوزتين ، والالتهاب الرئوى ، والحمى القرمزية ، والدفتريا ، وشلل الأطفال ، إلى آخر قائمة الأمراض الطويلة ، تجد طريقها إلى الجسم من هذين المنفذين . ولسنا فى حاجة إلى بيان أهمية تكرار غسيل اليدين ، وخاصة عند الأطفال ، وتعويدهم تجنب وضع الأصابع فى الفم ، واستعمال أكواب خاصة للشرب ، وعدم التعرض للمصابين بهذه الأمراض ، وما إلى ذلك من قواعد صحية تعد من الدعائم الأولى لمقاومة المرض وتفاديه .

الأنف :

والأنف هو المنفذ الطبيعى لدخول الهواء إلى الرئتين ولكن البعض ـ وخاصة الأطفال ـ يتنفسون مرغمين من أفواههم ، بسبب التهاب فى الجيوب الأنفية ، أو الزوائد الأنفية ، أو وجود لحمية بالأنف ، أو الإصابة المتكررة بنوبات البرد نتيجة « الحساسية » ، أو لعيب خلقى فى الحاجز الأنفى .

والجيوب الأنفية فجوات فى عظام الوجه تتصل بفتحتى الأنف من طريق فتحات صغيرة . وهى تبطن بغشاء يعتبر امتداداً للغشاء المخاطى للأنف ، ويحدث أحياناً حينما تستمر نوبة برد حادة لبضعة أيام دون

تحسن ملموس ، أن يمتد الالتهاب إلى الأغشية المبطنة للجيوب ، وخاصة الجيوب السفلية التي لا يسهل تصفية الإفرازات منها :.

ومن العوامل المهيئة لالتهاب الجيوب الأنفية ، تنظيف الأنف بعنف، والحساسية ، والسباحة عندما يكون الأنف تحت الماء ، وكذلك رطوبة الجو الزائدة ، والاستعمال الخاطئ « للبخاخات » وقطرات الأنف ومطهراتها أثناء نوبات البرد الحادة .

والتهاب الجيوب الأنفية يزول في كثير من الحالات ، بتحسن الحالة الصحية العامة ، وما يتبعها من زيادة قوة مقاومة الجسم ، ونشاط القوى الطبيعية للإصلاح ، أو بالاستعانة ببعض الوسائل البسيطة مثل التدفئة ، أو استنشاق البخار ، أو الراحة . على أن النوبة قد تشتد في بعض الحالات بحيث يتجمع الصديد داخل الجيب ويصحب الحالة ألم وصداع ، وأحياناً ارتفاع في درجة الحرارة ، وآلام في جميع أجزاء الجسم ، وكذلك الاصابة بكحة مزمنة ، وسرعة الإحساس بالتعب : وأحياناً تنتقل العدوى عن طريق الدم من الجيوب الأنفية إلى أجزاء أخرى في الجسم مثل المفاصل أو الكليتين أو القلب أو المخ .

ومن هنا تتبين أهمية التأكد من سلامة الجيوب الأنفية ، والمبادرة بعلاجها في حالة الاشتباه فيها ، تفادياً لكثير من الأمراض والاضطرابات التي لا تفيد العقاقير في شفائها ، طالما ظل السبب بدون علاج :

والحاجز الأنفي حاجز يفصل بين فتحتي الأنف ، وهو من الناحية النظرية ينبغي أن يكون مستقيماً ، ولكنه يندر أن يكون كذلك . ومع أن

معظم تشويهات الحاجز الأنفى لا أثر لها إطلاقاً — أو أن أثرها ضئيل — غير أنها قد تكون فى وضع يهيىء لسرعة الإصابة بالبرد، وتكرار التهاب الجيوب الأنفية ، وفى هذه الحالة يمكن تعديل الحاجز بجراحة بسيطة .

متى تستأصل اللوزتان ؟ :

يعتقد كثيرون أن للوزتين وظيفة وقائية من نوع ما ، ولكنه لم يقم الدليل على ذلك . واللوزتان تكونان عادة كبيرتى الحجم فى مرحلة الطفولة ثم يأخذ حجمهما فى النقصان مع التقدم فى السن وثمة ثلاث حالات يستحسن استئصال اللوزتين فيها :

١ — تكرار الإصابة بالالتهابات الحادة فى اللوزتين .

٢ — تضخم اللوزتين إلى الحد الذى تسببان فيه انسداد الأنف وقناة يوستاكى .

٣ — إذا كانت اللوزتان متقيحتين وتعتبران بؤرة عدوى فى الجسم.

واستئصال اللوزتين ليس جراحة خطرة ، إذا اتخذت الاحتياطات اللازمة عند إجرائها . على أنه ينبغى ألا يتوقع الآباء والأمهات المعجزات بعد استئصالها ، فهى تستأصل فى أحيان كثيرة بغير مبرر كاف ، ولكن استئصالها يكون إحتياطاً لا مفر منه .

قوة السمع :

بعض أنواع الصمم يمهد له قبل ولادة الطفل ، وبعضها يظهر فى مراحل العمر الأولى ، والبعض الآخر يظهر مع التقدم فى العمر . على

أن معظم أنواع الصمم ، وثقل السمع ، يرجع إلى التهابات فى الأذن الوسطى ، أو عائق يحول دون التنفس الطبيعى من الفم ، أو بؤرة فى الجيوب الأنفية أو اللوزتين ، أو الأسنان ، أو المرارة ، أو فى أى عضو آخر من أعضاء الجسم ، أو إلى السموم التى تفرزها فيروسات الحمى القرمزية أو الدفتريا أو الزهرى ، أو إلى تراكم الصملاخ فى قناة الأذن الخارجية ، أو إلى بعض الأمراض الناشئة من سوء التغذية أو إضطرابات الغدد .

أما التهابات الأذن الوسطى ، فإنها تنشأ عن عدوى تصل من الحلق عن طريق « قناة يوستاكى » . وعند الأطفال تكون هذه القناة أكثر إستقامة وسعة منها عند البالغين . ولذلك فإن العدوى تنتقل بسهولة إلى الأطفال . والتهاب الأذن الوسطى مهما كان حادًّا — ولو كانت طبلة الأذن مفتوحة — لا يسبب ضعفاً فى السمع ما لم تتكرر نوباته .

ومضاعفات الدمامل التى تظهر بداخل الأذن يمكن — إلى حد كبير — تفاديها إذا هيئت للحالة العناية اللازمة . والذى يحدث أحياناً ، أن يهتم الوالدان بأذن الطفل طالما كانت إفرازاتها كثيرة ، فإذا جفت هذه الإفرازات ، تصورا أن الحالة قد انتهت ، وأهملا الاهتمام بها فتتفاقم الحالة وتظهر آثارها بعد حين فى صورة قد يعز معها العلاج . والسمع إذا فقد ، استحال فى أغلب الحالات استعادته .

وتفادى عدوى الأذن يتوقف إلى حد كبير على تفادى عدوى الأنف والحلق ، وسرعة علاجها إذا أصابتها أو أصابت الجسم عدوى .

ويتوقف كذلك على استئصال اللوزتين المريضتين والزوائد الأنفية، وتفادى تنظيف الأنف بعنف ، فذلك يؤدى لمتاعب فى الأذن قد تسبب ضعف السمع .

أما الصمم الذى قد ينشأ من الحميات أو الإصابة بالزهرى فيمكن تفاديه بالعناية الطبية اللازمة .

أما صملاخ الأذن إذا تراكم وتجمد — كما يحدث أحياناً — بحيث يغطى طبلة الأذن ويؤثر على السمع ، فيمكن إزالته بغسيل الأذن — بلطف بماء دافئ . فإذا لم يفد هذا ، ينبغى استشارة الطبيب . ويجب مراعاة عدم استعمال أدوات صلبة لتنظيف الأذن ، فهى تؤذيها وتتسبب فى نقل العدوى إليها .

والسباحة والغوص فى الماء لا ضرر منهما على السمع إذا كانت طبلة الأذن سليمة ، واتخذت الاحتياطات اللازمة ، بحيث لا يقوم المرء بالسباحة مثلا وهو مصاب بنوبة برد أو عدوى فى أذنه ، أو بعد إجراء جراحة فى أذنه ، بدون الحرص على منع الماء من الوصول إلى أذنه الوسطى :

تسوس الأسنان :

وثمة علاقة وطيدة بين سلامة الأسنان وبين الصحة عامة . والتسوس من العوامل الأولى الشائعة التى تسبب فساد الأسنان . وقد أجريت دراسات واسعة النطاق لمعرفة أسبابه ، دلت على أنه لا يرجع إلى سبب

واحد ، وإنما إلى عدة أسباب متشابكة ، منها : الغذاء ، والوراثة ، وإفرازات الغدد الداخلية ، والعوامل الآلية ، وعدم العناية بنظافة الفم .

ومما لا شك فيه أن أسس سلامة الأسنان ينبغى أن تهيأ منذ السنوات الأولى من العمر ، بل ينبغى أن تهيأ أثناء فترة الحمل، فغذاء الحامل يلعب دوراً فى سلامة أسنان الطفل بعد ولادته ، وقد دلت البحوث الأخيرة على أنه لا يوجد عنصر غذائى واحد يمكن أن يعزى إلى نقصه سرعة تسوس الأسنان ، فقد كان يظن أن الكلسيوم وفيتامين« د » الذى ينظم الإفادة من المعادن فى الجسم ، هما العاملان الأكثر أهمية فى هذه الناحية، ولكن اتضح أخيراً أن عنصر الفوسفور لا يقل أهمية عن الكلسيوم ، إن لم يزد عنه لضمان سلامة الأسنان .

واللبن والسمك ، وبعض أنواع الخضر ، غنية بالكلسيوم والفوسفور فى وقت واحد . أما فيتامين « د » فإنه يكاد ينعدم فى الأغذية الطبيعية خلال فصل الشتاء ، ولكنه يسهل الحصول عليه من زيت كبد الحوت والفيتامينات الصناعية . ولذلك من المستحسن للمحافظة على أسنان الأطفال الحرص على تنويع الأطعمة التى تقدم لهم ، وأن يراعى أنهم يتناولون قدراً كافياً من اللبن وعصير البرتقال والفاكهة الطازجة، ولا بأس من مساعدتهم بفيتامين « د » أو بزيت السمك . هذا فضلا عن اهتمام الأم بغذائها أثناء الحمل والرضاعة :

ولما كان التسوس نتيجة مفعول الأحماض ، التى ينتجها تحلل الأطعمة ــ بواسطة البكتريا ــ على ميناء الأسنان ، ثم على الطبقة الرخوة

الداخلية ، ولأن مقدار التحلل وتكوين الحامض يكونان بنسبة أكبر كلما كثرت فضلات الطعام المتبقية فى الفم ، فإن نظافة الأسنان تعد من العوامل المهمة لسلامتها .

ويقول الإخصائيون أن هناك عوامل أخرى تلعب دوراً فى سلامة الأسنان ، بدليل ما يشاهدونه من أسنان سليمة لا تصاب بالتسوس إطلاقاً عند أناس يشكون من سوء التغذية ، ولا يبدون أى إهتمام بنظافة افواههم وأسنانهم . بينما توجد حالات أخرى يكثر فيها التسوس عند أشخاص لا يشك فى عنايتهم بالتغذية ، ونظافة أفواههم وأسنانهم : والمرجح أن أهم العوامل الأخرى ، هى الوراثة وإفرازات الغدد الصمّاء .

* * *

وتصل أحياناً أنواع من البكتريا الضارة إلى جذور الأسنان ، مكونة فى أول الأمر التهاباً بسيطاً فى المنطقة العظمية التى « يبيت » فيها الضرس : وما لم يتكون خراج يجد منفذاً إلى السطح العلوى ، فإن هذه العدوى تظل دفينة غير ملحوظة ، فتتسرب السموم وأحياناً البكتريا نفسها إلى الدم فينقلها إلى جميع أجزاء الجسم مسببة آلاماً مختلفة ، والتهابات فى المفاصل والكليتين وصمامات القلب . وأحياناً إذا كان الالتهاب فى جذور ضرس فى الفك العلوى ، فإنه قد يسبب نوعاً من التهاب الجيوب الأنفية يعد من أشد الأنواع إيلاماً . والعلاج الوحيد لمثل هذه الحالات بعد اكتشافها خلع للضرس للذى يخفى البؤرة المتقيحة : :

أما اللثة ، فإنها قد تصاب بالتهاب حاد ، فتتورم ويصبح لونها داكناً وتنزف دماً لأقل ضغط . وقد يكون هذا الالتهاب نتيجة نقص فى التغذية ، أو إثارة آلية ، أو عدوى من بكتريا . ويبدو أن فيتامين ج C أكثر أنواع الفيتامينات اتصالا بسلامة اللثة . وقد لوحظ أن الاهتمام بتناول كوب من عصير البرتقال ، أو ما يعادل عصير ليمونة واحدة يومياً ، يشفى بعض هذه الحالات من الالتهاب ، أما الإثارة الآلية . فقد تكون نتيجة استعمال خاطئ لفرشة الأسنان ، أو تراكم الرواسب الجيرية على الأسنان عند موضع اتصالها باللثة .

ولا شك فى أن تدليك اللثة ، وتدريب الأسنان بمضغ الأجسام الصلبة ، يساعدان على أن تكون الدورة الدموية منتظمة والفم سليما . ولذلك فإنه ينبغى عدم الإكثار من استعمال أحد جانبى الفم وترك الجانب الآخر بغير استعمال لحاجة ضرس فيه إلى إصلاح أو حشو أو لأى سبب آخر .

وإذا كان التهاب اللثة مصحوباً بصديد ، عرفت الحالة طبياً باسم « بيوريا » وليس ثمة غسيل للفم أو معجون أو مسحوق للأسنان يمكن أن يشفيها . ولذلك يلزم المبادرة بعلاجها عند إخصائى .

وأحياناً تنبعث من الفم رائحة كريهة . وهذه قد تكون نتيجة تسوس فى الأسنان ، أو نتيجة تحلل فضلات الطعام بين الأسنان ، أو من احتقان بالأنف أو الجيوب الأنفية أو من تقيحات باللوزتين ، أو من مواد طيارة تنبعث من الدم أثناء مروره بالرئتين ، ولتفادى هذه الرائحة ،

ينبغى معرفة سببها والعمل على إزالته . وفى حالة انبعاثها من الدم مع الهواء الخارج من الرئتين ، يفيد جداً الإقلال من تناول المواد الدهنية .

حافظ على بصرك :

لا تستطيع العين البشرية أن تقاوم طويلا إذا أسيء استعمالها ، ولكنك إذا كنت تتوقع منها خدمة ممتازة يوماً بعد آخر ، وسنة بعد أخرى ، ينبغى أن توليها الكثير من العناية . فإذا كنت تستخدمها أغلب الأوقات فى الرؤية القريبة ، يجب أن تريحها من حين لآخر بالنظر إلى شيء بعيد :

والعين تكون عرضة لسرعة الإجهاد والتعب أثناء المرض ، وفى دور النقاهة ، ولذلك ينبغى أن تريحها خلال هذه الفترات . وهى إلى ذلك تحتاج إلى وقاية عند إصابة الجسم بأمراض معدية وخاصة الحصبة

وعادة القراءة فى الفراش باستمرار تسبب إجهاد العينين ، لأن الكتاب ، أو المجلة ، أو الجريدة ، لا تكون فى الوضع المناسب المريح للعين ، كما أن الإضاءة لا يكون وضعها مناسباً ويغلب ألا تكون كافية . وكذلك القراءة على ضوء مهتز أو فى قطار متحرك . فالضوء الوفير الثابت، الموضوع فى مكان مناسب أمر جوهرى لراحة العينين وعدم إجهادهما عند الاستعمال :

وحين تظهر أعراض إجهاد العينين أو اضطراب الرؤية ينبغى استشارة إخصائى . على أنه من المهم أن تدرك أن حالة العينين ترتبط إرتباطاً وثيقاً بحالة الصحة عامة ، ولذلك فإن إضطراب البصر قد يكون

وليد مرض معين بالجسم ، وقد يتفاقم ويزيد بسبب ضعف الصحة ، كما أن إجهاد العينين قد يسبب أعراضاً مرضية ، فى أجزاء بعيدة من الجسم لم تكن تخطر على بال

وثمة حقيقتان ينبغى أن يفطن إليهما القارئ :

أولا : لقد تقدم الطب تقدماً كبيراً فى التغلب على عيوب البصر وأمراض العين ، حتى أن كثيراً من الحالات التى كان ينظر إليها على أنها حالات ميئوس منها — منذ عشرين عاماً — أصبحت تعالج الآن بنجاح كبير ، لذلك فإنه لا داعى للقلق والخوف عند اضطراب البصر لسبب أو لآخر .

ثانياً : استشارة الطبيب فى الوقت المناسب عن متاعب عينى طفلك يعد كسباً لنصف المعركة .

فمن نواحى تقدم الطب فى هذا المجال ، استعمال قاتلات الميكروب — وخاصة البنسلين — فى علاج الأمراض السرية لدى الأمهات بنجاح قبل أن تؤذى هذه الأمراض عينى الجنين قبل ولادته ، واستعمال عقاقير السلفا فى علاج الأرماد المختلفة ، والتقدم الجراحى فى علاج الكتاراكت وغيرها من العيوب البصرية وكذلك معرفة العلاقة بين الصحة عامة وبين قوة للبصر .

هذا هو الجانب المضىء من الصورة . ويمكن أن يكون أكثر إشراقاً إذا قام الآباء والأمهات بواجبهم فى العناية بعيون أبنائهم ، ويعيونهم هم أنفسهم :

إن الكثيرين يعلمون أن البصر لا يكون كامل النمو عند الولادة ، ولكن قليلين يعلمون أنه يستمر فى التقدم والنمو حتى سن السابعة أو الثامنة . وهذا يعنى أنه إذا كان طفلك — وهو فى الرابعة من عمره مثلا — يشكو من عيب يضعف قدرته على الرؤية ، فإن النمو العادى لنظره قد يضطرب اضطراباً شديداً ما لم يعن بعلاج هذا العيب .

ولكن ما هى الأعراض التى تشير إلى وجود عيب بالبصر يستلزم استشارة الطبيب ؟

إن عينى الطفل الصغير قد تعمل فى إتجاهين مضادين — كما لو كان مخموراً — أو يبدو كأنه « أحول » بعض الشىء . وهذا عادى جداً حتى الشهر السادس أو الثامن . ولكن بعد هذه السن ينبغى أن تعمل العينان معاً عندما ينظر إلى شىء متحرك . فإذا تبينت أن إحدى عينيه ، أو عينيه معاً — بعد هذه السن — تتحركان فى غير انسجام ؟ وجب عرضه على إخصائى .

وليس صحيحاً — كما يظن البعض — أن « الحول » يشفى من تلقاء نفسه مع تقدم السن . إنه يمكن أحيانا تصحيحه باستعمال النظارات وعمل تمرينات يصفها لك الطبيب . ولكن إذا لم يؤد ذلك إلى تحسن مطرد خلال سنة ، وجب إجراء جراحة . ولا داعى للخوف من هذه الجراحة ، فهى لا يمكن أن تؤذى العين .

وإذا لاحظت أن ابنك لا يستطيع أن يميز الأشياء البعيدة ، أو أنه يشكو كثيراً من آلام فى الرأس ، أو يشكو من أن عينيه تؤلمانه

أو يحس فيهما بحرقان ، أو لا يرى جيداً ينبغى أن تعرضه على إخصائى لفحصه . ولعل من المستحسن دائما أن يفحص أحد الإخصائيين عينى الطفل عند أول التحاقه بالمدرسة ، على الرغم من نجاحه فى الكشف الطبى ورؤيته العلامات جيداً عند إختبار قوة بصره، فهذه العلامات لا تروى قصة جميع العيوب التى يشكو منها طفلك .

وليس صحيحاً ما يقال إن استعمال الطفل للنظارات وهو صغير يزيد حاجته واعتماده عليها . بل العكس هو الصحيح ، فإن استعمال النظارات دائماً فى مرحلة الطفولة قد يعنى استغناءه عنها كلية بعد سنوات. فالنظارة المناسبة تسهل له الرؤية ، وبذلك تهيىء الطريق لنمو بصره نمواً عادياً بحيث لا يعوقه عائق . وسوف يخبرك الطبيب الذى يقوم بعمل النظارة عن المدة التى يلزم استعمال النظارة خلالها .

ولا ريب أن التغذية الطيبة المنوعة تساعد كثيراً على الاحتفاظ بسلامة البصر وتفادى أنواع العدوى المختلفة التى تصيب العينين . فالإكثار من الحلوى — مثلا — قد يجعل طفلك أكثر عرضة للإصابة بعدوى دمامل العين . والأنيميا تسبب سهولة الإصابة بدمامل العين كما تسبب سرعة إجهادها .

ومن العوامل المهمة التى تساعد على سلامة عينى الطفل تعويده الجلوس إلى مكتبه جلسة صحية مريحة أثناء الكتابة أو القراءة أو الرسم، ومنعه من القيام بها وهو مستلق على بطنه ، أوفى الفراش، أو فى ضوء غير كاف، وتعويده عدم حك عينيه بيده . وأن يحتفظ بيديه وأظافره دائماً

نظيفة ، وأن يستعمل « فوطة» للوجه خاصة به ، وما إلى ذلك من الاحتياطات الصحية .

الوقاية بالتطعيم :

الرياضة ، والهواء النقى ، والطعام الجيد النوع ، والراحة ، تزيد مقاومة الجسم للمرض ، وهى ضرورية للمحافظة على الصحة ، ولكنها لا تقى الجسم من الأمراض المعدية التى تنتقل بسهولة وسرعة من شخص لآخر . فالبطل الرياضى فى عنفوان صحته ، لا تقل فرص إنتقال عدوى الجدرى أو الحمى القرمزية أو الحصبة وغيرها من الأمراض المعدية إليه عن صديق له يقضى معظم أوقاته جالساً إلى مكتبه ، إذا لم يتخذ الإجراءات اللازمة .

إن مقاومة الجسم للأمراض المعدية تتوقف على حيازة الجسم لمواد وقائية معينة . تفتك بالميكروبات المهاجمة ، أو تقاوم إفرازاتها السامة ؛ والجسم قد ينتج هذه المواد بنفسه ، وقد يحصل عليها من شخص آخر أو حيوان سبق أن أنتجها .

وجسم الإنسان أو الحيوان ينتج المواد حينما يحفز على إنتاجها بسبب وجود ميكروبات تسبب أمراضاً ، أو وجود إفرازات سامة لهذه الميكروبات .

ومن الناحية العملية ، قد يحدث ذلك نتيجة الإصابة بالمرض ، أو نتيجة إدخال بعض الميكروبات الميتة ، أو ميكروبات أضعفت لدرجة كبيرة ، أو كميات صغيرة جداً من إفرازاتها السامة ، فى الجسم :

وتعرف الطريقة الأخيرة « بالتطعيم » .

ولا يمكننا أن نتصور كيف كان الجدرى – مثلا – مرعباً وفظيعاً قبل أن يعرف التطعيم . لقد كان من الأمراض التى لا مفر من الإصابة بها ، مثل الحصبة اليوم . كان الجدرى مرضاً من أمراض الطفولة ، مثل السعال الديكى والحصبة . ويقدر عدد الذين ماتوا ضحية هذا المرض فى أوربا وحدها ، خلال القرن الثامن عشر بنحو ٦٠ مليون نسمة !

والجدرى مرض معد ، ينتشر حيث يجد الوسيلة للانتشار بغض النظر عن الجو أو التربة أو السن ، وهو لا يميز بين فقير أو غنى ، نظيف أو قذر . والطريقة الوحيدة للتحكم فيه ووقفه ، هى رفع درجة مقاومة الجسم له عن طريق التطعيم .

ومن هنا كانت أهمية « التطعيم » الذى لم يعد أحد يشك فى جدواه – بل فى ضرورته – لا ضد الجدرى وحده ، بل ضد الدفتريا والتيفود والسعال الديكى ، وشلل الأطفال وغير ذلك من الأمراض .

ولا يزال أمام العلماء مجال واسع لإعداد لقاحات ضد كثير من الأمراض المعدية ، تزيد مقاومة الجسم لميكروباتها وفيروساتها ، بحيث يستطيع الجسم أن يتغلب عليها ويفتك بها إذا هاجمته خلال الفترة التى تكسبه فيها هذه اللقاحات حصانة ضدها .

الفصل الرابع

الڤيتامينات والهرمونات وأثرها في صحتك ..



باعدت المدنية الحديثة بين الإنسان وبين الطبيعة بعناصرها الحيوية المفيدة ، فهدت أعصابه وكادت أن تجرده من المناعة ضد المرض ، فخلقت بذلك الحاجة إلى إستعمال الفيتامينات التى لا تكاد تخلو اليوم وصفة طبية منها ، كما خلقت الحاجة للعلاج بالهرمونات .

ماهية الفيتامينات والهرمونات :

الخلية وحدة الأحياء وإذا شبهت الخلية بمصنع كيميائى فإن الآلات والأدوات هى الفيتامينات والأنزيمات هى العمال . أما الهرمونات فهى الأوامر والتعليمات المرسلة من مركز الإدارة لتنظيم عملية الإنتاج .

وعليه يمكن تعريف الفيتامينات والهرمونات بأنها مواد كيميائية ذات نشاط حيوى ، وفاعلية كبيرة بمقادير ضئيلة ، ولها أهميتها العظمى ، إذ تساعد أو توجه كافة التفاعلات الكيميائية التى تتم داخل الجسم دون أن تكون طرفاً فيها ، أو مصدراً لتوليد الطاقة بها .

وبدراسة خلية واحدة ، أو أى حيوان وحيد الخلية ، يمكن التعرف على مجموعة كبيرة من الفيتامينات منسقة بحيث تسهل عمليات التمثيل الغذائى :

وهكذا ثبت أن الفيتامين يلعب دوراً هاماً فى عمليات التمثيل الغذائى فى الخلية فى مختلف صور الحياة من البكتريا إلى الإنسان .

والواقع أن تناول مركبات السلفا – القريبة الشبه من أحد الفيتامينات اللازمة لنمو البكتريا – هو عملية خداع للميكروبات لتلتهمها على أنها فيتامين، وبذا يتعطل نموها وتسنح الفرصة لقوى الجسم الدفاعية للتغلب عليها .

فالخلية إذن تحتوى على فيتامينات ولاتحتوى على هرمونات .

وكما أن الإنسان عندما بدأ يعيش فى قبائل ثم فى مجموعات ثم فى قوميات ظهرت الحاجة إلى القوانين والتقاليد لتنظم تصرفات الفرد لخير المجموع ، كذلك عندما بدأت الخلايا المتعددة تعيش معاً فى جسم الحيوان والإنسان ظهرت الحاجة إلى طرق للتنظيم ، فتكون لهذا الغرض جهازان أحدهما الجهاز العصبى التلقائى ، أو المخ العصبى ، والآخر الجهاز الهرمونى أو المخ الكيميائى

أثر الفيتامينات :

قامت بعض الهيئات العلمية بدراسة الشعوب البدائية التى لا تزال تعيش حتى اليوم فى عزلة – فى أنحاء مختلفة من العالم – مثل شعوب الإسكيمو فى ألاسكا ، وبعض الهنود فى أقصى الشمال ، فى كندا ، وأهالى بعض الجزر الجنوبية فى المحيط الهادى ، وبعض المناطق فى أستراليا وأواسط أفريقيا ، ونيوزيلاندا ، فاتضح أن هذه الشعوب تحتفظ بمستوى عال من المناعة ضد المرض ، وأن التشويهات الجسمية وعلامات الضعف والانحلال عند أبنائهم تكاد تنعدم، ويرجع ذلك أولا إلى الأغذية

الطبيعية ، الغنية بالفيتامينات ، التى يتناولونها ، فهى جميعًا طازجة أخذت من الطبيعة على علاتها دون محاولة لانتزاع بعض عناصرها فى سبيل تحسين المظهر أو المذاق ، فلا تعرف هذه الشعوب الخبز الأبيض والأرز المبيض والأطعمة المحفوظة ، والدهون النباتية .

إن الفيتامينات ما عرف منها وما لم يعرف بعد ، تلعب دوراً حيوياً فى حياتنا ، فهى تحدد إلى حد كبير درجة مناعة الجسم وحصانته ضد المرض ودرجة نشاط المرء وخموله وحالة الأعصاب وقوة التناسل .

وقد تم اكتشاف الفيتامينات فى مطلع القرن العشرين ، وعرف هذا الاسم لأول مرة عام ١٩١١ ، ووضعت لها الرموز الأبجدية ، ثم اكتشفت بعدئذ حقيقتها الكيميائية .

وإن لم يكن القدماء قد عرفوا الفيتامينات بأسمائها ، فأغلب الظن أنهم قد عرفوا شيئًا عن خواصها ففى بردية إيبى المدونة عام ١٦٠٠ ق. م تأكيد لأهمية التغذية بالكبد فى علاج أمراض العيون ، والكبد غذاء غنى بفيتامين (ا) الذى ينشأ عن نقصه مرض العشا الليلى وتليف القرنية .

وقد تمكن الدكتور مورى اليابانى عام ١٩٠٤ من شفاء مرض العشا الليلى باستبدال غذاء الأرز الخالص بآخر يحتوى على كبد الدجاج .

وعند نقص فيتامين (ا) لا يتمكن الإنسان أو الحيوان من الرؤية فى الضوء الخافت ، إذ أن ضوء النهار يحلل المادة التى تفرز على جانبى شبكية العين والتى ، تمكن من الرؤية فى الغسق ، وهى تتحلل إلى فيتامين (ا) . وبروتين، ولكى تعد هذه المادة ثانية يجب أن تكون هناك

كمية كافية من فيتامين (ا) . وعلى مقدار هذه الكمية تتوقف الفترة التى تمر حتى تتمكن من الرؤية فى الظلام كما يحدث عند دخولنا السينما فى أثناء العرض (مثلا) إذ تمر برهة حتى نتمكن من الرؤية .

وفيتامين (ا) لازم لعمليات النمو والتناسل والرضاعة والمحافظة على حيوية الجسم فى جميع مراحل الحياة ، وقد لوحظ ضعف النسل عند تغذية حيوان ذكر مع أنثاه بجميع العناصر فيما عدا فيتامين (ا) فقد يولد الجنين ميتاً ، وأحياناً تعجز الأم عن إرضاع صغيرها ، وترتفع نسبة فيتامين (ا) فى البطاطا والجزر والسبانخ والفلفل الأخضر والطماطم واللبن والبيض والزبدة .

وقد أكدت البحوث الحديثة دور فيتامين (ا) الهام فى جسم الإنسان فهو لازم لسلامة الجلد وكافة الأغشية المخاطية ، وعند الحرمان منه تضعف هذه الأغشية وتقل مقاومتها لما يحيط بها من عوامل مضادة ؛ ففى الجهاز التنفسى تتنمر الميكروبات الموجودة وتسبب الزكام والنزلات الشعبية والالتهابات الرئوية .

وفى المعدة لا يستطيع الغشاء المخاطى أن يقاوم الحموضة ، ويمكن أن يعتبر نقص فيتامين (ا) واحداً من عوامل كثيرة مهيئة لقرحة المعدة .

وفى الجهاز البولى يصبح الغشاء المخاطى خشناً تترسب عليه الأملاح، وهذا من العوامل المهيئة لحصوات المجارى البولية ، كما يخشوشن الجلد وتضمحل كافة الغدد العرقية .

وعند بدء إستعمال مضارب الأرز البخارية فى القرن التاسع عشر ،

بدأ وباء البرى برى فى الصين وبلاد الشرق الأقصى ، وانتشر بين الطبقات الغنية التى يعتمد غذاؤها على الأرز المبيض على حين سلمت الطبقات الفقيرة التى تأكل الأرز غير مبشور ، ومن هنا بدأ البحث فى قشور الأرز ، وتم اكتشاف فيتامين ب١ ، ونقص هذا الفيتامين فى الغذاء يسبب فقدان الشهية وعسر الهضم ، وتبدو أعراض نقص ب١ سريعة فى فترة النمو إذ أن هذه الفترة تتطلب طاقة إضافية ، وهذه بدورها تتطلب زيادة فى إستهلاك هذا الفيتامين الذى يدخل مع الفوسفور فى تركيب مادة لازمة لتمثيل المواد النشوية التى تزداد الحاجة إليها كلما زاد نشاط الفرد .

والريبوفلافين مادة صفراء اكتشف وجودها فى اللبن لمدة نصف قرن ، قبل أن تعرف خواصها كفيتامين وتدعى ب٢ ويتحد ب٢ مع الفوسفور والبروتين ليكون مادة لازمة لكل الخلايا والأنسجة الحية وتعزى الشيخوخة المبكرة إلى نقص هذا الفيتامين ،وتعطيل وظيفة الخلايا . ولقد وجد أن حيوية الخلايا تزداد إذا زادت نسبة الريبوفلافين إلى أربعة أمثال حاجة الخلايا ، ولذلك أطلق على هذا الفيتامين بحق أنه المهيمن على الاحتفاظ بفتوة الشباب وحيويته .

ويبدأ ظهور أعراض نقص ب٢ فى الإنسان بحدوث التهاب فى زاويتى الفم ثم تشقق فى جانبى الشفتين ، وتغير فى الجلد الذى يحيط بفتحة الأنف والعين والوجنتين فيبدو صقيلا وعليه حبوب صفراء وتدمع العينان وتلتهب القزحية .

وفى عام ١٩١٠ ثبت أن البلاجرا تنشأ من نقص مادة فى الغذاء وفى عام ١٩٣٧ ظهر أن هذه المادة هى النياسين ، وهو موجود بكثرة فى فى أنواع اللحوم المختلفة ، وبخاصة فى الكبد ، كما يوجد فى اللبن والبيض ومعظم الخضر والفاكهة . وهو يظل محتفظًا بكيانه بعد عملية الطهى .

وفى بحث لمعرفة مدى انتشار البلاجرا فى الإقليم المصرى بالفحص الشامل لمجموعة كبيرة من القرى والبلدان فى مختلف الجهات ، تبين أن المرض منتشر فى الوجه البحرى ،ونادر فى الوجه القبلى ويكاد يكون منعدمًا فى المدن الكبرى ، وثبت كذلك أن البلاجرا فى مصر ليست من النوع الخطر الذى يصيب الجهاز العصبى ويرجع سبب هذه الظاهرة إلى أن البلح والملوخية واللفت وغيرها من الأغذية الشعبية المصرية فى مقدمة الأغذية التى تحوى أكبر كمية من النياسين .

وعندما حقن الفيران بالغذاء الذى أحدث به الدكتور جولد برجر مرض البلاجرا فى الإنسان ظهرت عليها هى الأخرى اضطرابات جلدية، أطلق عليها اسم بلاجرا الفيران ، ولكن عندما غذيت الفيران بالذرة الشامية شفيت من البلاجرا المزعومة ، وبما أن الذرة الشامية لا تحتوى على النياسين الذى يشفى البلاجرا فقد استدعت هذه التجربة البحث عن فيتامين آخر ، وسرعان ما عثر عليه وتم فصله نقيًّا من قشر الأرز عام ١٩٣٨ وسمى ب٦ ، وب٦ سريع التأثر بالحرارة ، ولذا فإن الأطفال الذين يعتمدون على الألبان الصناعية ينقصهم هذا الفيتامين ، إذ يتلف بالحرارة المستعملة فى تعقيم هذه الألبان ، ولذا يعانى هؤلاء الأطفال من اليقظة

الدائمة ، والتأثر الشديد بالمنبهات الخارجية ، وقد يصل الأمر إلى إصابتهم بالتهيج والتقلصات المعوية الشديدة وحدوث القيء عقب الرضاعة ، وتتحسن هذه الأعراض عقب إعطائهم هذا الفيتامين ، ولذلك عمدت معظم المصانع إلى إضافته إلى الألبان الصناعية ، ويسبب نقص هذا الفيتامين عند الحوامل قيئًا شديداً .

أما قصة حامض الفولك وفيتامين ب١٢ فتبدأ عام ١٨٤٩ عندما وصف إديسون نوعًا خبيثًا من الأنيميا يتميز بتغير فجائي يطرأ لغير ما سبب معروف على كريات الدم الحمراء ، فتفقد القدرة على النضوج ومن ثم تعجز عن نقل الأكسيجين والغذاء إلى مختلف أنسجة الجسم ، فيضعف المصاب شيئًا فشيئًا .

وفي عام ١٩٢٦ لاحظ مارفي ولوفلين تحسنًا كبيراً يطرأ على مرضى الأنيميا الخبيثة إذا كان غذاؤهم يحتوي على رطل من الكبد الطازج كل يوم .

وفي هذه الأثناء كان كاسيل أستاذ الفسيولوجيا بجامعة هارفارد يجري أبحاثه على المعدة . فوجد أن هناك أنواعًا من الأغذية ، عندما تضاف إلى العصارة المعدية ويتناولها هؤلاء المرضى يظهر عليهم تحسن ملحوظ .

وهذا هو أساس النظرية السائدة التي تلخص في احتواء بعض الأطعمة على عامل خارجي يتفاعل مع العامل الداخلي الذي يفرزه الغشاء المخاطي المبطن للمعدة فيتكون نتيجة لذلك العامل الواقي من الأنيميا الخبيثة التي يختزن بعدئذ في الكبد .

وقد تنافس الكيميائيون فى تحضير خلاصات مختلفة من الكبد ، تحتوى على هذا العامل المجهول الذى يقى السليم ، ويشفى المصاب من الأنيميا الخبيثة .

وفى عام ١٩٥٠ وفق القائمون بالأبحاث فى بعض مصانع الأدوية العالمية إلى فصل بللورات حمراء الشكل من الكبد أطلق عليها اسم فيتامين ب ١٢ .

وقد قدر أن كمية ب١٢ التى يمكن الحصول عليها من مقدار طن من الكبد الطازج لا تتجاوز ٢٠ ملليجراماً فى أحسن الأحوال ، ولكنها على أية حال تكفى لعلاج ٢٠٠٠ مريض ، وقد أمكن تحضيره كذلك بالتخمير العميق للفطر الذى يفرز مادة الأستربتوميسين .

وتشمل مجموعة فيتامين ب المركب أيضاً حامض البانتوثنيك الذى يسبب نقصه بياض شعر الحيوانات (ولكنه لم ينجح فى علاج الشيب) والبيوتين ، وحامض البارامينوبنزويك ، والكولين ، والأينزيتول .

والكولين يقوم بمهمة عربات النقل إذ يحمل الدهن من الكبد لمختلف الأنسجة المحتاجة إليه ، ولذلك فإنه عند نقصه يحدث تدهن الكبد ثم تليفه والأدوية المحتوية عليه تسمى بواقيات الكبد ولها أهميتها فى مصر نظراً لانتشار البلهارسيا والدوسنطاريا وفى الخارج نظراً لانتشار الخمور .

أما فيتامين ج . فهو لازم لبناء المادة التى تسبب تماسك خلايا الشعيرات الدموية كما يمسك الأسمنت قوالب البناء ، وينشأ عن نقصه

أورام مفصلية ، ونزيف فى اللثة وتآكل فى الأسنان ، وهو ما يعرف بمرض الأسقربوط .

وقد عرف هذا المرض باسم طاعون البحار ، إذ كان يسبب هلاك كثير من بحارة السفن الشراعية ، لعدم توافر الفواكه والخضر الطازجة خلال رحلاتهم الطويلة عبر المحيطات .

ويسبب نقص فيتامين ج سهولة العدوى بالميكروبات الخارجية كما ينشط الميكروبات الداخلية ، التى تعجز فى حالة توافره عن إحداث المرض فتستأسد وتستشرى وتهاجم الجسم ، ولذا فإنه فى حالات الأنفلونزا ونزلات البرد يؤخذ بكمية كبيرة . ومن حسن الطالع أن الأغذية الزهيدة القيمة التى فى متناول الفقراء تحوى من فيتنامين ج كميات أكبر من الأغذية المرتفعة السعر .

وبدراسة العوامل المختلفة التى تؤثر فى نسبة فيتامين ج ، ظهر أن هذه النسبة تزيد مع درجة النضج ، وأن الثمار الملونة أفضل من الخضراء ، وأنه للمحافظة على مستوى هذا الفيتامين يجب حفظ الخضر فى الثلاجة ، كما وجد أن الطهى يسبب فقدان كمية كبيرة من الفيتامين ، وببحث أثر الغلى فى ٢٨ نوعاً من الخضر ظهر أن نسبة الخسارة فى هذا الفيتامين بين ٢٢ إلى ٨١٪ ، كما اتضح أن التجفيف فى الأفران أقل ضرراً من التجفيف بالتعرض للشمس ، أما التخليل فيسبب فقدان جميع الفيتامين ج فى خلال أسبوعين .

وكما عرف الكيميائى النياسين قبل أن يكشف أحد علاقته بالبلاجرا

بحوالى ٧٥ سنة ، كذلك شيدت مادة كيميائية بسيطة عام ١٩١٢ واتضح فى عام ١٩٣٣ أن لها علاقة بتجلط الدم ، وعند نقص هذه المادة من غذاء الكتاكيت ظهر أنها تسبب لها أنزفة خطيرة تشبه إلى حد ما مرض الأسقربوط . ولقد أجريت تجارب على كتاكيت يتكون غذاؤها من الأرز والخميرة المركزة والسمك فكانت حالتها عادية ، ولكن عند إعطائها السمك خالياً من الدهن وفحص دمها اتضح أنه يظل سائلا لعدة ساعات وأن إضافة كميات من فيتامين ك إلى الغذاء ترجع سرعة التجلط إلى مستواها العادى خلال بضعة أيام .

ولا يحدث نقص فيتامين ك فى الإنسان بسبب نقصه فى الغذاء ، بل يحدث عادة بسبب أخطاء فى تمثيل الغذاء نفسه ، وأهم الأسباب هو اليرقان الانسدادى الذى يحدث اضطراباً فى تمثيل الدهنيات ، ينشأ عنه نقص هذا الفيتامين الذى يذوب فى الدهن فقط وعندئذ تحدث أنزفة فى الأغشية المخاطية لعدم قدرة الدم على التجلط . وقد أمكن الهيمنة على النزيف بنجاح عند الأشخاص المصابين بانسداد الصفراء بالاستعانة بهذا الفيتامين . وكذلك أمكن بواسطته وقاية الأطفال حديثى العهد بالولادة من الأنزفة ، ويتوافر فيتامين ك فى صفار البيض والأوراق الخضراء والكرنب والسبانخ .

ونحن لا نعتمد على الغذاء وحده فى الحصول على فيتامين د إذ يمكن لأشعة الشمس فوق البنفسجية أن تكونه فى الجلد وعليه تندر الإصابة بالكساح فى بلاد الشمس المشرقة ، وفى الأقاليم المعتدلة الجو ينتشر هذا

المرض فى الشتاء أكثر منه الصيف .

وفيتامين د لازم لسلامة الأسنان والعظام والوقاية من الكساح وهو لازم أيضاً للنمو الطبيعى وفى غيبة فيتامين د يصعب على العظام الحصول على الكالسيوم والفوسفور فينبعج الصدر ويضيق الحوض وتتقوس الساقان .

ويتعرض الطفل الكسيح لتسوس الأسنان والنزلات الشعبية والالتهابات الرئوية .

وباكتشاف فيتامين د فى زيت كبد الحوت بدأ عهد جديد فى تاريخ مرض الكساح يتميز باستعمال هذا السلاح الوقائى يوميا فى تغذية الأطفال الرضع .

وعلى أية حال فهذا الفيتامين متوافر فى معظم الأغذية الشائعة ، بحيث إن الطعام العادى لا ينقصه هذا الفيتامين .

ولعلنا قد تبينا الآن الدور الحيوى الذى تلعبه الفيتامينات فى صحة الإنسان وهو دور فرضته المدنية الحديثة التى حرمت الإنسان من الأغذية الطبيعية الغنية بحاجاته من الفيتامينات .

أثر الهرمونات :

فى جسم الإنسان نحو ست غدد صغيرة تتراوح أحجامها بين حجم حبة البسلة وحجم البيضة وهى لو وضعت معاً فى الميزان لبلغ وزنها نحو رطل تقريباً ومع ذلك فهى تتحكم فى طول المرء أو قصره ونحافته أو بدانته وسرعة

تفكيره أو بطئه وهدوء طبعه أو حدته وسرعة غضبه .

تلك هي الغدد الصماء التي أدرك العلماء وجودها فى الجسم منذ عرفت مبادئ التشريح نفسه ولكن فهم وظائفها يرجع إلى بضع عشرات من السنين فقط ، وفى وقت من الأوقات ظن البعض أن إحدى هذه الغدد هى مقر الروح . فإذا أخفقت الغدة الدرقية فى صنع القدر المناسب من الهرمون فى الطفولة يقف نمو الطفل الجسمى والعقلى ويتشوه شكله ولو بلغ عمره ٢٨ عاماً فإن نموه وإدراكه يظلان لطفل فى الرابعة .

ولكن ماذا يحدث إذا زاد إفراز هذه الغدة لسبب ما ، كما يحدث عادة بعد الصدمات النفسية الشديدة ؟ إن حيوية الجسم وحدة الذهن تتضاعف بدرجة يذوى معها البدن ، ويسرع النبض ، ويصبح العقل فى حالة نشاط متواصل ، وبغير علاج لا يلبث المرء أن يحرق نفسه ، ويقضى على صحته ، هذا بالإضافة إلى جحوظ العينين .

وقد كان العلاج فى المرضى مقصوراً على مبضع الجراح باستئصال ٨/٧ هذه الغدة ، أما اليوم فتلعب الأدوية دوراً كبيراً فى علاج هذا المرض ، فلدينا مشتقات اليوراسيل التى توقف صنع الثيروكسين فى إحدى مراحل تكوينه ، كما أمكن الاستفادة من خاصية الغدة الدرقية فى امتصاص اليود من الجسم بإعطاء اليود الذرى الذى تنخدع بوجوده الغدة الدرقية فتمتصه على أنه يود عادى يتركز فى خلاياها حيث يتمكن من إبادتها بواسطة إشعاعاته .

وإلى جوار الغدة الدرقية فى الرقبة ، توجد مجموعة من الغدد الصغيرة

لم تعرف وظيفتها حتى ٧٠ عاماً مضت ، وكان أساتذة التشريح يحسبونها خطأ جزءاً من الغدة الدرقية ، ولكن ظهر أن هذه الغدد الصغيرة ، وتعرف باسم جارات الدرقية — ذات أهمية حيوية بالنسبة للإنسان، فبدونها تتقلص عضلات الجسم ويموت المصاب . وأثر هذه الغدد على الشخصية قوى أيضاً فإذا افتقر المرء إلى النسبة الصحيحة من هرمونها غدا سريع الضجر، حاد الطبع ، مرهف الحساسية فينفجر غاضباً لأتفه الأسباب ، ويقال إن هتلر فى أخريات أيامه أصيب باضطراب هذه الغدد ، وأغلب الظن أن هذه الغدد هى سبب التغييرات اليومية فى المزاج التى نصادفها جميعاً ، فهى حين تضطرب تبدو الحياة قاتمة مظلمة ويبدو كل شىء فى نظرنا معادياً لنا . وحين تكون الغدة صحيحة يغلب أن تكون نظرتنا إلى الحياة خلال منظار وردى اللون .

وكما هو الحال فى جميع الهرمونات ، فإن زيادة هرمون هذه الغدة مضر مثل الإقلال منه ، فالعظام فى هذه الحالة تصبح هشة سهلة الكسر ويضعف الذكاء وينعدم الطموح، والعلاج هنا ينحصر فى إزالة الغدد المريضة.

ويهيمن على التوازن الكيميائى للجسم ثلاث غدد صغيرة لا يزيد وزن جميعها على ثلث الأوقية، هى الغدة النخامية الموجودة فى قاع الجمجمة والغدتان فوق الكليتين الموجودتين فى أعلى كل كلية .

وعندما يتعرض الإنسان للبرد مثلا ، تفرز هذه الغدد هرمونات تضيق الأوعية الدموية وترفع ضغط الدم وبذلك تحتفظ للجسم بأكبر قسط من التدفئة .

وعندما تغزو الجسم ميكروبات تقوم هذه الغدد بمهمة إقامة الأسوار والحواجز لرفع المقاومة . وفى حالات الجروح البليغة تعمل هذه الغدد على سرعة تجلط الدم وخفض ضغطه ، وبذلك تجتهد فى وقف النزيف تلقائيا ، كما تزيد مقدار السكر فى الدم وتحرره من مخازنه لتعطى الجسم وقوداً سريعاً وتقلل الإحساس بالألم ، وهكذا يمكن التغلب على الصدمة .

ومن ذلك يتضح أن هذه الغدد الثلاث ، هى بمثابة القيادة الواعية التى ترسل جنودها البواسل لتدفع عن الجسم كل بلاء يطرأ عليه من الخارج أو من الداخل .

ونحن فى حياتنا اليومية مشغولون دائماً قلقون أبداً ، وهكذا تلقى هذه الغدد الثلاث ضغطاً مستمراً ينبعث من نفوسنا المثقلة بأعباء الحياة .

وتجتهد هذه الغدد الصغيرة فى الصمود أمام الضغط المستمر عليها فتظل تقذف بهرموناتها فى الدم،وتنجح فى مبدأ الأمر فى مجابهة هذه الطوارئ ، ولكن عندما تزول عن هذه الأحداث صفة الطوارئ ، وتظهر صفة الاستمرار تخفق كل الجهود فى مجابهتها .. فتتصلب الشرايين ويرتفع ضغط الدم ويمرض القلب ويلتهب الجلد وتتورم المفاصل .

وهكذا يتعرض الإنسان لأمراض متنوعة مبعثها القلق والعصبية والتفكير الدائم والهم المكبوت ، الذى يلقى عبئاً ثقيلا على مركز القيادة فى هذه الغدد المسئول عن تنظيم حيوية الجسم .

وإننا لنجد الحادث الواحد يسبب فى الناس آثاراً مختلفة ،فهو عديم الأثر فى بعضهم ، وهو صدمة عصبية فى بعضهم الآخر ، وهو أحياناً

انهيار تام يبعث على التخلص من الحياة نفسها على النحو المثير الذى تطالعنا به الصحف والذى يدهش الكثيرون لتفاهة أسبابه .

والتطبيق العلمى لهذه التجارب هو إدخال هرمون الكرتيزون من قشرة الغدة فوق الكلوية ، ا ك ت هـ من الغدة النخامية لعلاج أعراض مجموعة كبيرة من الأمراض لا رابط يجمع أشتاتها مثل الأمراض الروماتزمية . . والتهابات العين . . وأمراض زيادة الحساسية .

والتطبيق العملى لهذه النظرية فى حياتنا هو أن نبتعد عن القلق والمنغصات ونلجأ إلى الاعتدال فى الحزن وفى الفرح وفى جميع المشاعر الإنسانية .

ونسيج الغدة فوق الكلوية مزدوج الشخصية ... ولو صنعنا قطاعاً فيها لوجدناها مؤلفة من منطقتين متباينتين ، منطقة داخلية وأخرى خارجية ، فالداخلية تفرز الأدرينالين بكثرة فى الأوقات الحرجة التى تستلزم الدفاع عن النفس بالهجوم أو الهروب ، فتسرع دقات القلب ويقف الشعر وتبلغ العضلات الحد الأقصى فى قوتها استعداداً لمواجهة الخطر .

أما المنطقة الخارجية فتحوى هرمونات عديدة منها الكرتيزون ومنها الهرمونات المختصة بمظاهر الذكورة والأنوثة فإذا زاد إفرازها عند الرجل تبرز ثدياه ويرق صوته ويزول شاربه ولحيته ويصبح أقرب للنساء منه إلى الرجال ، وحين يزيد إفرازها عند المرأة تفقد رقة الصوت وينبت لها لحية وشارب وتسترجل .

وتفرز خلايا ب الموجودة فى جزر لانجرهان بالبنكرياس هرمون الأنسولين.

وفى غيبة الأنسولين يحدث مرض السكر ، إذ لا يتمكن سكر الجلوكوز الموجود فى الدم من دخول خلايا الجسم .

أما الغدة النخامية الموجودة فى قاع الجمجمة فهى التى تتحكم فى الطول فتجعل المرء قزماً أو عملاقاً . . . ويحدث أحياناً أن غدة نخامية سليمة تصاب باضطراب فى مرحلة متقدمة فى العمر حين تكون عظام الأطراف والجذع قد توقفت عن النمو فتتركز الزيادة فى النمو فى الفك واليدين والقدمين ويصحب هذا التشويه حدة الطبع وسرعة الغضب وأحياناً اضطراب العقل ، وحينما يقل إفراز هذه الغدة يصاب المرء بفقدان الذاكرة وبلادة الذهن وانقباض النفس والميل إلى الكسل والنوم وعلاج هذه الحالة محفوف بالخطر وليس ناجحاً فى أغلب الحالات .

ولم يمكن فصل هورمون النمو نقياً لعلاج الأقزام إذ تشوبه هرمونات أخرى ، وقد صنعت إحدى الشركات العالمية هذا الهرمون واتضح أنه يزيد طول القامة ولكنه يسبب مرض السكر وسرعان ما جمعته من الأسواق إذ يفضل المرء أن يكون قزماً سليما على أن يكون مريضاً سمهرى القامة .

وحينما يضطرب الفص الخلفى للغدة النخامية يحدث مرض البول السكرى الكاذب الذى يتميز علاوة على الظمأ البالغ وكثرة التبول بأن البول لا يحتوى على سكر وكثافته تقرب من كثافة الماء العادى ويستعمل لعلاجه محلول زيتى من الهرمون أو مسحوق من الغدة كنشوق .

وإذا كانت هناك غدة يمكن أن تسمى غدة الشخصية فهى الغدة النخامية ، فبين هرموناتها ما ينظم الإنتاج الهرمونى للغدد التى تؤثر فى

شخصية المرء مثل الغدة الدرقية والغدة فوق الكلوية والغدد الجنسية ، هذا إلى أنها مسئولة مباشرة عن بعض الصفات الخلقية الخاصة .

فهورمون النمو الذى تفرزه يكسب المرء فى حالة زيادته فى مراحل العمر المبكرة الشجاعة وقوة الإرادة والإقدام وحب المغامرة ، ويقال إن نابليون يدين بأمجاده العسكرية لهذا الهرمون ، وإذا قل هذا الهرمون فى الجسم اتصف الشخص بالجبن والخجل . وفى إحدى التجارب أمكن تحويل كلب شرس إلى كلب وديع رقيق بإزالة غدته النخامية ، وحين أعطى هذا الكلب خلاصة الغدة بعد ذلك عادت إليه شجاعته المفقودة .

وهناك ناحية أخرى فى تأثير الغدة النخامية على الطباع ، فبحقن هرمونها المقوى لإفراز اللبن فى صغار أنثى الفيران قويت عندها غريزة الأمومة بدرجة ظاهرة ، وإذا كان هذا هو أثر الهرمون ذو العلاقة غير المباشرة بالناحية الجنسية فما أثر غدد الجنس نفسها ؟

إن هرمون الخصية لا ينشط الوظيفة الجنسية وحدها ولكنه يبعث الحيوية فى الجسم كله وقد أمكن بتحوير بسيط فى تركيبه الحصول على هرمون يبنى الجسم ولا علاقة له بالجنس ، ويستعمل لزيادة وزن ذوى النحافة من الرجال والنساء على السواء .

وهرمونات الجنس تعمل على إيقاف نمو العظم وهذا يفسر وقوف النمو بعد سن البلوغ ، كما يمكن أن يفسر نقص متوسط الطول فى المناطق الحارة حيث البلوغ المبكر عنه فى المناطق الباردة .

ويفرز المبيض هرمونين : هما الأسترون فى النصف الأول من

دورة الحيض والبروجسترون فى النصف الثانى ويمكن إحداث الطمث صناعيا بتبادل حقنهما على هذا النحو ، والبروجسترون يحافظ على الجنين ويمنع بعض حالات الإجهاض أما الأسترون فعلى النقيض منه .

وحقن هرمون الخصية للرجل بعد الخمسين يمنع تضخم البروستاتا .

وحقن هرمون المبيض فى الرجال يخفف آلام سرطان البروستاتا ويغنى عن حقن المورفين .

وحقن هرمون الخصية فى السيدات يشفى التهاب الثدى ويمنع تكون أخطر مضاعفاته وهو سرطان الثدى .

واستعمال مرهم الأسترون موضعياً يمكن أن يخفف تجاعيد الشيخوخة .

إن كل غدة من هذه الغدد الست عامل مهم من عوامل صحتنا البدنية والنفسية مثل القلب والكليتين والجهاز الهضمى والجهاز العصبى ، وهى تلعب دوراً جوهريا فى تحديد الصفات المميزة للشخص رجلا كان أو امرأة .

ولكن هل يعنى ذلك أن أجسامنا هى التى تحدد سلوكنا وشخصياتنا ؟ وإننا مسيرون ولسنا مخيرين ، أو هل نحن — إلى حد ما — نحدد مسار التفاعلات الكيميائية التى تدور داخل أجسامنا ؟

إن الإنسان أكبر بكثير من مجموع الأجهزة العجيبة المختلفة التى بداخله ، والغدد الصماء ليست سوى أدوات فى خدمته . إن سر طبيعة الإنسان لا يمكن أن يفسر بلغة الكيمياء . وحينما يكون المرء فى صحة جيدة — جسداً ونفساً — فإنه بطريقة غامضة يكون قادراً على أن يتحكم

فى غده وأن يوجهها الوجهة التى يشاء . بل إنه يستطيع أن يضيف أو يحذف من العناصر المكونة لشخصيته بحيث يتحقق اله الانسجام والتوازن والقدرة على مواجهة كل الظروف المحيطة به بثقة وشجاعة وحكمة .

يقول أحد كبار الأخصائيين : إن كل الدلائل المادية قد تكون ضد حرية إرادة الإنسان ، ولكن كل الاختبارات البشرية تؤيد هذه الحرية وتدلل عليها . ولذلك فمن واجب كل امرىء أن يحدد لنفسه أين يقع الفاصل الكبير بين الدوافع الداخلية التى تحفزنا لسلوك معين وبين حرية الإرادة فى أن يضبطها وينظمها ويوجهها وفقاً لإرادته .

الهرمونات واستعادة الشباب :

فى مطلع القرن الثامن عشر ، نجح هنتر فى نقل الخصية من حيوان إلى آخر ، واستعمل براون سيكار خلاصة غدة تناسل الثيران فى حقن ألوف المساجين ، وحقن نفسه بها وهو فى السبعين من عمره ، وسرعان ما شعر ببوادر الحيوية والفتوة : . . . وجمع أعضاء المجمع العلمى الذين أذهلتهم حيويته البادية وخطاه الثابتة واستغناؤه عن العكاز التقليدى الذى كان يتوكأ عليه . . . ولكنها كانت الومضة الخاطفة التى تسبق انطفاء شعلة الحياة .

وابتكر ستايناخ عملية ربط القناة المنوية ليدخر هذا السائل الحيوى لنفع أنسجة الجسم، وقد شاعت هذه العملية زمناً ، ولقيت تحبيذاً وأجريت لمئات الشيوخ بغير جدوى .

وتمكن فيرونوف من نقل خصية قرد صغير السن إلى خصية إنسان، وقد أحدث هذا انخفاضاً فى ضغط الدم ، وفى نسبة الكولسترول ، كما تحسنت قوة الإبصار ولكن الفحص الهستولوجى المتتابع أثبت تحول خلايا الخصية المنقولة تدريجيا إلى نسيج ليفى ، يذوى معـــه سريعاً الشباب الصناعى .

ولم يمكن الحصول على نتائج أفضل بوضع بللورات الهورمونات الجنسية المركزة تحت جلد البطن ، إذ يعتبرها الجسم مادة غريبة فيحيطها بنسيج ليفى ، ويلفظها خارجاً .

وفى معهد روكفلر للأبحاث ، عمد ألكسى كاريل إلى إجراء تجاربه على الكلاب الهرمة ، التى يبلغ عمرها ١٨ عاماً ، وهذه السن تعادل ٩٠ عاماً عند الإنسان ، وتتلخص العملية فى نزف دم الحيوان بعد تخديره وفصل كراته الحمراء وحقنها ثانية إليه مع محلول فسيولوجى حديث التحضير ، وسرعان ما استعادت هذه الحيوانات شبابها إذ لمع بريق العين وفتحت الشهية للطعام وعلا صوت النباح . ووجدت القدرة على الحركة والميل الجنسى ، ولكن بعد أسابيع قليلة انتكس الحال ، واختفت هذه الظاهرة .

وهكذا أخفقت عمليات نقل دم الشبان الأقوياء إلى الشيوخ المتهدمين .

والمشاهد أن التئام الجروح فى الشبان أسرع منه فى الشيوخ ، وقد وضع أحد العلماء قاعدة يمكن بها معرفة عمر الإنسان بقياس طول الجرح

وعمقه ومعرفة الزمن الذى يستغرقه فى الالتئام .

وهذا هو فى الواقع أساس النظرية الحديثة التى تعتبر أن الشيخوخة ما هى إلا فقدان قدرة خلايا الجسم على التجدد ، فالمعروف أن جميع أجهزة الجسم — باستثناء الجهاز العصبى — قادرة على تجديد ما يتلف من خلاياها ، وأن هذه القدرة تضعف تدريجيا مع تقدم العمر .

ولهذا اتجهت البحوث الأخيرة نحو إيجاد منشط عام لكافة خلايا الجسم ، وكانت قبلا مركزة فى الوظيفة الجنسية وحدها ، مما يحدث تحسناً مؤقتاً يعقبه رد فعل سيء .

وقد أثبت « فيلاتوف » أن خلايا المشيمة بعد الولادة تحتوى على منشطات عضوية عامة . . . وهذا هو أساس استعمال حقن خلاصة المشيمة ، وقد اتضح أنها تقوى الإبصار ، ولهذا يستعملها الآن أطباء العيون فى حالات قصر النظر والتهابات الشبكية .

أما مصل بوجومو لتز فيحضر بطريقة أسطورية . . . إذ تستلزم حقن الجياد ، (بكميات متزايدة تدريجياً) بمسحوق من النخاع العظمى والطحال البشرى لشبان حديثى الوفاة من ضحايا الحوادث الفجائية عقب موتهم بزمن وجيز ثم يترف جزء كبير من دم الحصان ، وتفصل كرياته الحمراء ، ويؤخذ المصل المطلوب الذى إذا حقن فى الإنسان بكميات دقيقة يؤدى إلى تجديد جميع خلايا الجسم .

ومن الواضح أن هناك عقبات كثيرة فى سبيل استعمال هذا المصل على نطاق واسع بفرض صحة نفعه ... فالقوانين لا تسمح بتحضيره من

جثث الناس جزافاً ، وقد أسف ألكسندر بوجومولتز لحرمان الأحياء من إطالة عمارهم على حساب الموتى . وقد كان يعتقد أن مصله قادر على إطالة العمر إلى ١٥٠ عاماً ، ومما يذكر أنه مات عام ١٩٤٦ غير متجاوز ٦٤ عاماً — أى فى مقتبل العمر وأوج الشباب « تطبيقاً لنظريته » .

الواقع أن من بلغ مرحلة الشيخوخة ، فلا حيلة فى نكوصه عنها أو إرتداده منها ، أما من هو فى الطريق فعلى العلم أن يسعى فى تأخيره عن الوصول فيقف به طويلا فى مرحلة الشباب .

فالاحتفاظ بالشباب لا إعادته هو إذن الهدف المعقول الذى يمكن الوصول إليه خصوصاً أن الطبيعة لم تضن بهذه الظاهرة... فكثيراً ما نلحظ وجود شيوخ يتمتعون بحيوية الشباب وفتوته . وعلى النقيض منهم كثيراً ما نرى شباناً متهدمين .

ولا شك فى أن لعوامل الوراثة والبيئة والمناعة الطبيعية وتنوع الغذاء والتوازن بين الفيتامينات والهرمونات أثراً كبيراً فى الاستمتاع بشيخوخة فتية شابة .

الفصل الخامس

حياتك الجنسية



عند بدء سن البلوغ تقتحم حياة الشباب قوة جديدة جبارة طاغية تزيد مشاكله الصحية والاجتماعية تعقيداً ، إذ تستيقظ القوى الجنسية الكامنة من سباتها ، وتبلغ أوج اندفاعها نحو الجنس الآخر ، ويزيد من قوة هذا الاندفاع ما تفرزه الغدد التناسلية من هورمونات ، مما يخلق للناشئ الصغير مشكلة عويصة ، تتطلب مجهوداً جبارا لضبط النفس من خطر التطلع إلى الاختبارات الجنسية .

إن الإخصائيين يصادفون كل يوم أشقياء استحالت حياتهم جحيما بسبب الإخفاق فى حياتهم الجنسية . وقلة من هؤلاء يشكون من انحرافات ملموسة بحيث يمكن أن ندرجهم فى عداد المصابين بالشذوذ . أما الغالبيه الكبرى فإنهم أشخاص عاديون ترجع تعاستهم إلى الجهل من جانب وإلى الأفكار العتيقة عن موانع ومحرمات وعقائد — ما تزال سائدة فى مجتمعاتنا — من جانب آخر .

وهكذا تتصارع فى الشاب قوتان هائلتان ، القوى الجنسية الطافية على السطح ، والمبادئ المثالية والدينية الراسبة فى أعماق النفس البشرية منذ أقدم العصور .

ونحن لا نريد للشباب صراعا عنيفا ، ولا حربا داخلية تولد الخوف والقلق والعقد النفسية ، ولكننا نريد فهما عميقا لمشاكل الجنس لا يتعارض والمثالية المرموقة :

نريد للشباب أن يبتعد عن عواصف الجنس ، ويبتعد كذلك ، عن الخيال ، ليعيش فى الواقع الهادئ المعتدل .

فالاعتدال يجب أن يكون دستور حياتنا ، حتى فى العواطف البريئة، فإن تعلق الأب بابنته ، والأم بابنها ، لو زاد عن حد الاعتدال ، فإنه يصبح من العسير على الأبناء والبنات الفكاك من أسر التعلق بوالديهم ، والاتجاه بعواطفهم نحو الوضع الصحيح ، لتكوين أسر جديدة سعيدة .

* * *

والزواج هو وحده الذى ينظم العلاقات الجنسية لأسباب لها أهميتها القصوى ، وحيويتها الكبرى ، وقد اكتسبها الجنس البشرى وتميز بها عبر القرون .

والزواج فى بدء البلوغ الجنسي أمر عسير المنال ، إذ أن أمام البالغ الصغير سنوات طويلة من الدراسة والتحصيل ليصبح قادراً على تحمل الأعباء الاقتصادية والاجتماعية التى يلقيها عليه الزواج .

فهناك فترة طويلة تتراوح بين ٨، ١٥ سنة بين سن البلوغ التى تلح فيها الغريزة الجنسية على الشاب إلحاحاً عنيفاً ، والسن التى يمكن أن ينهض فيها بأعباء الزواج .

وهذا هو الوضع الذى يخلق المشاكل الجنسية بمختلف درجات العنف ، ويتوقف مبلغ خطورتها على الفرد نفسه ، ودرجة تمرسه ، ومقدار نضج شخصيته .

ولابد من الاعتراف بأن هذا الوضع صعب وشاذ ، ولابد أيضاً من مجابهته ، وتكييف حياتنا وتقبله كأمر واقع ، فهذه هى ضريبة المدنية . فنى البلاد المتأخرة والقبائل البدائية ، ينتشر الزواج المبكر فضلا عن زواج الأطفال ، ولذلك لا توجد هذه الفترة الحرجة فى حياتهم .

ولكن علينا ألا نبتئس من هذه الفترة القلقة ، فقد عوضتنا المدنية الجزاء مضاعفا ، إذ ارتقت العواطف وتهذبت النفوس ، وأصبح الزواج أمراً سامياً روحياً مقدساً وليس مجرد إشباع رغبة مادية كالطعام والشراب كما هو الحال فى هذه القبائل المتأخرة . ونعتقد أن التسامى بالغريزة الجنسية ، وحصر الفكر فى بناء المستقبل المرموق ، والتمسك بأهداب الدين ، يساعد الشباب على اجتياز هذه الفترة الحرجة بسلام هو أساس السعادة فى الحياة الزوجية المقبلة .

والواقع أن المعلومات الوثيقة عن فسيولوجية الجنس على جانب كبير من الأهمية ، فإننا قد نتسامح فى الجهل بوظائف القلب أو التنفس أو الهضم ، إذ لن يؤثر ذلك فى دقات القلب ، أو خلجات الرئة ، أو تقلصات المعدة والأمعاء . أما اعتناق فكرة خاطئة أو ترويج معلومات مضللة فى أمور الجنس ، فذلك يسبب أمراضاً نفسية عنيفة ، تقود إلى حلقة مفرغة من الهموم والمتاعب .

الأعضاء التناسلية

تحقق الأعضاء التناسلية هدف الطبيعة الأعظم فى حفظ النوع ، ويتم ذلك فى الحيوانات بطريقة آلية بحتة ، أما الإنسان المتحضر فقد أحاط الحياة الجنسية بهالة من العواطف الرقيقة ، وبنى عليها الحب والأسرة والأطفال ، وربط بها خلاصة مافى الدنيا من جمال وبهجة ، وتمثل فيها أسمى ما فى الحياة من معان .

وتفرز الخصية الحيوانات المنوية التى تختزن فى الحويصلة وتصل إلى الخارج عن طريق قناة مجرى البول التى تخترق عضو الذكر ويحيط بها نسيج اسفنجى ملئ بالأوعية الدموية .

ويفرز المبيض فى المرأة البويضات التى تنضج منها بويضة واحدة كل شهر ، ثم تنفجر وتصل سطح المبيض ، ويحدث هذا عادة فى منتصف الدورة الشهرية للأنثى ، وتصل البويضة عن طريق قناة خاصة إلى الرحم .

والرحم عضو عضلى يوجد فى منتصف الحوض ، والجزء الأسفل منه يعرف بعنق الرحم ويبرز داخل المهبل .

وعندما يلتقى حيوان منوى ببويضة فهذا بشير ببدء حياة جديدة تنتظر بدورها نعمة الحب . .

الطمث

بدء الطمث معناه أن الفتاة قد بلغت سن النضج الجنسى ، وأن الإخصاب عندها قد أصبح ممكنا ، وفى كل شهر يتضخم الغشاء المخاطى المبطن للرحم ويصبح معدا لاستقبال البويضة الملقحة ، فإن لم يحدث تلقيح فإن هذا الغشاء المتضخم يتساقط ويقذف خارجا مختلطا بكمية من الدم . وهذا ما يعرف بالحيض الشهرى أو الطمث ، وتتكرر هذه العملية كل شهر بتأثير هورمونات خاصة .

ويبدأ الطمث عادة فى سن ١٢ — ١٤ ، غير أنه فى بعض الأحوال النادرة قد يبكر فيبدأ فى سن العاشرة أو يتأخر إلى سن ١٦ — ١٨ سنة .

ويجب أن تعلم الفتاة شيئاً عن هذا الأمر حتى لا يزعجها أول طمث .

وبما أن الطمث أمر عادى، فالطبيعى ألا يصاحبه أى ألم ، غير أننا نأخذ على بعض الأمهات تسمية الطمث « بالمرض الشهرى » فتنشأ الفتيات وقد علق بأذهانهن هذا الوهم الخاطئ مما قد يسبب أوخم العواقب .

وفى الأحوال النادرة التى يصاحب الطمث فيها ألم شديد ، يجب المبادرة باستشارة الطبيب لتلافى هذه الأعراض .

وغالبا يزول هذا الألم بممارسة بعض أنواع الرياضة الخفيفة ولو مجرد السير على الأقدام لمسافات طويلة . ويحسن تجنب القفز والرياضة العنيفة أثناء الطمث ، أما مجرد السير فى اليوم الأول فمن شأنه أن ينشط الدورة

الدموية ويمنع احتقان المبيض الذى هو سبب الألم .

وواجب كل أم أن تشرح لابنتها بلباقة المعلومات الوافية عن العادة الشهرية ، ابتداء من سن ١١ أو ١٢ ، لينطبع فى ذهن الصغيرة حقيقة هذا الأمر العادى الطبيعى الذى لا يمكن أن يكون مرضا يستوجب الاعتكاف فى الفراش أسبوعا من كل شهر .

اعتقادات غريبة فى الطمث :

وهناك عقائد غريبة متأصلة منذ أزمنة بعيدة تتعلق بالطمث ، فى غرب أفريقيا تمنع النساء فى فترة الحيض من عبور النهر ، وهذا يشبه إلى حد ما اعتقاد البحارة الأوروبيين القدماء من أن المرأة أثناء الحيض تمنع البوصلة من أن تشير إلى الاتجاه الصحيح .

وفى بلجيكا تمنع المرأة من تمليح الزبدة وصنع المربات وحفظ الخضروات طيلة فترة الطمث .

وفى فرنسا تعتقد النساء أن تغيير الملابس قبل اليوم الرابع يزيد من تدفق الدم .

ومن الوجهة العلمية لا يمكن أن يحدث حمل وولادة ما لم يكن هناك طمث ، إلا أن الكتاب المقدس يحدثنا عن حمل سارة واليصابات بعد انقطاع الحيض .

وسجلت حالات عجيبة أخرى عن حمل البنات الصغار قبل بدء الحيض :

وفى الهند كانت تتزوج البنت فى سن السابعة، وقد تنجب فى الثامنة :
وقد عرضت منذ سنوات أمام الأكاديمية البلجيكية حالة طفلة فى الرابعة من عمرها يأتيها الحيض فى موعده الشهرى!

ويعتقد البعض أن دورة الحيض لها علاقة بدورة القمر الطبيعى ، وربما توهموا فى المستقبل أن لها علاقة بالقمر الصناعى !

ويخشى البعض من دم الحيض إلى هذا اليوم، وينسبون إليه خواصاً عجيبة .

ففى قبائل الهنود الحمر بأمريكا تعزل المرأة أثناء هذه الفترة ، وتمنع من تحضير الطعام والشراب لأى شخص سواها . ويعتقدون أنها لو سارت بجوار أى سلاح فإنه يفقد مفعوله فى الحال .

حوادث عجيبة :

وفى أحوال نادرة ، يمتنع دم الحيض عند الأنثى ويأتى بدلا منه — وفى موعده — نزيف من الأنف !

وقد سجلت المراجع الطبية القديمة حالة أكثر عجباً ، لفتاة امتنع عندها دم الحيض الشهرى وكان ينزف بدلا منه دم من الثدى بضع مرات كل سنة، وهناك حالة فتاة أخرى ، كان يأتيها « الحيض» من الأذن اليمنى .

ولعل أعجب ما كتبه طبيب فى العصور الوسطى فى هذا الشأن أنه شاهد فتاة تشكو من آلام فى الرأس وفى جميع أجزاء الجسم وحكة شديدة فى طرف سبابة اليد اليمنى ، وقد اضطرها هذا إلى عض أصبعها فانبثق

الدم منه بغزارة ، مندفعا لمسافة بعيدة . وعندما نزل من الدم ما تبلغ زنته نحو أوقيتين ، وقف النزيف من تلقاء نفسه ، وزالت جميع الآلام ، وتكررت هذه العملية كل شهر .

وقد كان الطب القديم مرتبطا بالخرافات أشد الارتباط ، فلا عجب أن نجد المراجع الطبية القديمة تدون هذه الأحوال الغريبة وتعنى بإبرازها، غير أن الخرافات المتعلقة بدم الحيض وخواصه لا تزال عالقة بأذهان الكثيرين وإن برئ منها ومن غيرها الطب الحديث .

الاحتلام :

الاحتلام دليل نضج الخصيتين ، ويجب أن ينظر إليه الشاب ووالداه على أنه أمر طبيعى الحدوث .

وقد يبدأ الاحتلام فى سن مبكرة تتراوح بين التاسعة والعاشرة ، وقد يتأخر إلى سن ١٦ ، أو ١٧ ، وهذا لا يعنى شيئاً ذا بال ، ولا علاقة له بالنمو أو ظهور اللحية أو الشارب .

وفى بعض الأحوال يكون الاحتلام كل ليلة ، وفى أحوال أخرى يحدث مرة واحدة فى الشهر ،وأن انتظام مواعيده أو اضطرابها ، ليس له دلالة خاصة ، ويجب ألا يبذل أى جهد للتحكم فيها ، لأن هذا الجهد سيفشل حتما ، وسيولد عند الناشئ الصغير شعوراً بالعجز والنقص يكون له أسوأ الأثر فى حياته .

ويعتقد الكثيرون خطأ أن فقدان السائل المنوى معناه فقدان مصدر

ثمين للطاقة ، وتعطيل كبير للحيوية .

والواقع أن السائل المنوى مجرد إفراز يجب أن يخرج من الجسم ولا علاقة له مطلقاً بالحيوية ، ولا يمكن أن يكون مصدراً للطاقة ، ولا يستفيد الجسم من وجوده شيئاً .

ونعتقد أن مصدر هذا الزعم هو الخلط بين السائل المنوى وإفراز الخصية الداخلى الذى يصل إلى الدورة الدموية ويعرف بهورمون الجنس وهو الذى يؤثر فعلا فى جميع خلايا الجسم وله علاقة كبرى بالنمو وعمليات التمثيل الغذائى .

ويجب أن يعلم اليافع من والديه أو من أصدقائه طبيعة الاحتلام ومصدره . كما يجب أن يعرف بأنه لا يضر بأية وظيفة من وظائف الجسم . فجهله بذلك يسبب له اضطرابات نفسية منشؤها الإحساس بالإثم والشعور بالعجز عن التحكم فى وقف هذا الأمر الطبيعى .

وأكثر الابناء يخجلون من مصارحة ذويهم فى الشئون الجنسية، لذلك ينبغى أن يشجعهم الآباء على مناقشة هذه الموضوعات لتصحيح معلوماتهم عنها وتبديد جهلهم بها .

العادة السرية !

العادة السرية من المشكلات الجنسية القليلة التى أثير حول نتائجها كثير من المعلومات الخاطئة المضللة .

فى العصور الوسطى ، كان الرأى السائد أن هذه العادة تسبب قائمة

طويلة من الأمراض ، وأنها تضعف القوى الطبيعية والعقلية ، وتقتل الإرادة ، وتتلف القوى الجنسية وتؤدى إلى الجنون .

وقد سجلت حالات انتحار كثيرة كانت نتيجة انتشار مثل هذه التعاليم ، ومما ساعد على اتهام هذه العادة بأنها سبب أمراض عديدة ، أن هذه الأمراض لم يكن لها وقتئذ سبب معروف .

فإذا مرض شاب بالتشنج العصبي ، فما أسهل اتهام العادة السرية بأنها السبب ، وإذا أصيب آخر بفقدان الشهية ، فهي كذلك أس البلاء !

ولقد ثبت الآن بما لا يدع مجالا للشك أنه لاضرر على الصحة من ممارسة العادة السرية باعتدال كما اتضح من الاحصاءات الدقيقة أن ٩٢٪ من الشباب فى سن البلوغ يمارسونها ، وإنما الضرر الأكبر لهذه العادة هو التوهم أن لها ضرراً .

وهذا ليس معناه أننا نؤيد ممارسة العادة السرية ، فهي ليست أمرا طبيعيا ؛ والشبان يصعب عليهم الاعتدال ، فهم مغرمون بالاندفاع والمغالاة ، ولابد من أن نؤكد أن الإكثار من ممارسة هذه العادة هو تضييع للجهود فيما لا طائل تحته ، وتبذير للحيوية فى سن يحتاج فيها الفتى والفتاة لتعبئة كل الطاقة لتكوين الشخصية وتحصيل العلم وتنمية الخلق وبناء المستقبل .

العلاقات الزوجية :

الزواج والأسرة هما عماد المجتمع فى كل البلاد المتحضرة . والزواج المثالى هو المبنى على وحدة المشاعر والأحاسيس والأمانى ، غير أن للتوافق الجنسى دوراً هاماً فى السعادة الزوجية .

ويجب أن يدخل فى الحسبان ، الفارق الكبير بين الرجل والمرأة فى المشاعر الجنسية ، فالغريزة فى الرجل سطحية تسهل إثارتها ، ويسهل إشباعها ، أما فى المرأة فهى عميقة ، تحتاج إلى وقت أطول للإثارة ، وتحتاج إلى وقت أطول للإشباع ، وتختلف حدتها من وقت لآخر بحسب موعد الحيض وظروف المبيض .

ولا تنظم العلاقات الزوجية من حيث العدد والفترات أية قاعدة صحية ثابتة سوى الرغبة المتبادلة ، وفهم كل من الزوجين لمشاعر الآخر .

تأثير الغذاء :

وللغذاء الذى نأكله ، والعمل الذى نمارسه ، والمؤثرات التى تتعرض لها حواسنا ، أثر فى الرغبة الجنسية .

وتزداد قيمة هذه العوامل بعد الأربعين ، عندما تخبو فورة الشباب ، وتبدأ قوى الجسم الحيوية فى الاضمحلال .

ومنذ العصور القديمة عرف الإنسان أن لبعض أنواع الأطعمة أثراً مقويا للجنس ، فحرم الفراعنة تناول السمك على الكهنة حتى لاتشتعل

فيهم نيران الرغبة فتؤثر فى قدسيتهم .

ويحتفظ السمك إلى هذا اليوم بشهرته فى هذا الميدان :

وفى قصة السلطان صلاح الدين والدرويش الذى اختاره لتعليم جواريه ، ما يشير إلى الأثر المباشر للطعام ، فقد ظل الدرويش محتفظا بطهارته حتى ضل بعد وجبة سمك شهية !

والمشاهد أن سكان المدن الساحلية التى تستهلك كمية كبيرة من السمك يتميزون بوفرة عدد أطفالهم .

ومن الأغذية الجنسية التى لها شهرتها التاريخية الحمام والديوك الرومى والبيض والبطارخ ولحم الضأن،ولعل من الطريف أن نذكر « الروشتة » التاريخية للتقوية الجنسية التى كانت تستعمل فى القرون الوسطى بنجاح كبير : يغلى رطلان من لحم الضأن وقبضة من البقدونس،وثلاثة رؤوس كبار من القرنبيط ، كل فى وعاء خاص لمدة ساعة ثم يمزج الجميع ويغلى المزيج لمدة ربع ساعة بعد إضافة كمية قليلة من الماء ، ويؤخذ منه فنجان كل ٣ ساعات فى اليوم الأول ، ثم فنجان واحد صباحاً فقط بعد ذلك .

والغريب أن الإنسان قد اكتشف أن لهذه الأطعمة خاصية فى تقوية الرغبة الجنسية قبل أن يعرف شيئا عن تركيبها ، وقد أثبتت التحاليل الحديثة أن هذه الأغذية غنية بالفوسفور والحديد ، والفوسفور له علاقة خاصة بتقوية الأعصاب ، والحديد له دور هام فى تقوية الدم :

الحواس الخمسة والجنس :

وللحواس الخمس دور كبير فى إثارة غريزة الجنس . ومنذ عصور ما قبل التاريخ عرف الإنسان أهمية حاسة الشم ، وحتى القبائل البدائية لا تنقصها هذه الخبرة . . فى تاهيتى تقضى النساء وقتا طويلا فى تدليك أجسامهن بالزيوت العطرية .

وفى استراليا وشمال كونيسلا يستخدم الأهالى عصير نبات خاص يسمى الجيانجينا ، وهذا العصير عندما يختلط بالعرق تصبح له رائحة نفاذة مثيرة للجنس .

أما فى جزر الفليبين فيحتفظ كل من الخطيبين بقطع من ملابس الآخر ليوسعها لثما وتقبيلا وشما بين الحين والآخر !

وفى نشيد الإنشاد يتغنى سليمان كثيراً برائحة المحبوب .

أما الهنود والصينيون والأجناس السوداء ، فيفضلون التضمخ بالمسك. ويستعمل الأوروبيون خلاصة البنفسج :

ومن الغريب أن لرائحة العرق نفسه فى بعض الأحوال خاصية تنبيه الجنس ، وقد وقع هنرى الثالث ملك فرنسا فى غرام عروس أمير كوندية عقب استعماله مصادفة منديلها المبلل بالعرق .

ويقال إن الأنف الضخم من علامات القوة الجنسية ، ويختلف توارد الدم إلى الأنف بحسب حالة الدورة الشهرية للأنثى ، وعندما يزيد النشاط الجنسى عن الحد ، يلتهب الغشاء المخاطى المبطن للأنف،

ويعوق حساسية الشم ليهدىء ثورة الجنس .

وتضطرب حاسة الشم كثيراً عندما يمرض أحد أعضاء التناسل .

وقد سبق أن أشرنا إلى حالات غريبة يحدث فيها نزيف شهرى من الأنف بدلا من الحيض المعتاد ، وفى أحوال أخرى تصاحب نزيف الأنف العادة الشهرية .

وقد تبدأ الرغبة فى الأنثى بالعطس والتهاب الأنف ، وهكذا نجد علاقة بين الأنف والجنس .

* * *

أما اللمس فدوره الجنسى ثابت معروف ، ولعل من الطريف أن نذكر أن الشفتين ليستا أكثر الأماكن حساسية ، فالقبلة بضغط ملليجرامين على الجبهة أو الخد تعادل قبلة بضغط ٣ مليجرامات على كف اليد ، و٥ ملليجرامات على الجفون ، و١٥ مليجراما على الأصبع ، و٥ مليجرامات على الشفتين .

وتسبب القبلة زيادة مؤقتة فى ضغط الدم قد تصل إلى ٣٠ ملليجراماً من الزئبق كما يسرع النبض .

* * *

ولحاسة السمع دور صغير فى تنبيه الجنس ، فبعض أنواع الموسيقى ينبه عاطفة الجنس ، كما أن صوت الجنس الآخر يثيره إلى حد ما ، ومع أن « الأذن تعشق قبل العين أحياناً » إلا أن دور العين أهم كثيراً ، فالجمال مقياس الجاذبية الجنسية بلا منازع .

عقاقير الحب !

لعل أغرب بحث تقدم به طبيب للحصول على درجة الدكتوراه هو رسالة فرانسوا دى بواسيه العلمية التى عرضت على جامعة باريس عام ١٨٠٠ وموضوعها « هل يمكن علاج الحب بالعقاقير ؟ » .

فبينما يكرس الأطباء وقتهم وجهدهم لبحث الأمراض وعلاجها فقد كرس دى بواسيه وقته وجهوده لبحث الحب وعلاجه .

ولم يكن دى بواسيه أول من فكر فى الحب كمرض يمكن علاجه بالعقاقير ، فقبل ذلك بمئات السنين، كان هناك أطباء وسحره وعجائز حكيات ، تخصصوا جميعا فى شئون الحب ، كيف يمنحونه ، وكيف يمنعونه !

فى عهد الإغريق والرومان شاع استعمال قراطيس الحب لدرجة كبيرة ، وفى وقت من الأوقات تدخل القانون نفسه لفرض رقابة وعقوبة خشية سوء استعمال هذه الأدوية الفعالة !

وانتشر نوعان من القراطيس ، النوع الأول له خاصية سحرية تغرس بذور الحب فى قلب شخص معين ، والنوع الثانى فائدته تقوية الجنس .

وتتركب معظم هذه القراطيس من فلفل ومر وعطر قبرصى وعطر مصرى ، ويلزم شرب هذا المستحضر فى وعاء فخارى ليحدث مفعوله العجيب :

أما الرومان فأدخلوا غدد الخيل فى هذه المستحضرات ، ولم يكن الإغريق متأخرين فى هذا الفن ، ويظهر أنهم بلغوا من المهارة فى هذا المضمار شأواً بعيداً ، إذ يصفون أحد مستحضراتهم بأن له من القوة والفاعلية إلى حد أنه يثير الغريزة بمجرد تدليك الأصبع به ! . كما أنهم صنعوا مستحضرات لها مفعول مزدوج فهى تمنح الحب الجديد وتنزع الحب القديم .

ويتحدث ثيوكويتاس عن استعانة شباب كروتونا بزهر التليفيلان (وهو نوع من أشجار الفلفل) لاختيار الزوجة الصالحة .

ومن دراسة أوراق البردى ، اتضح أن قدماء المصريين أولوا عناية خاصة لفن منح الحب ومنعه بالعقاقير . وكانت جرعة الحب عبارة عن مسحوق التوابل ممزوجا بالخمر ، ويمكننا أن ندرك سر هذا المفعول ، إذ أن هذه الأدوية تهيج الغشاء المخاطى وتزيد كمية الدم التى تصل إلى الأعضاء التناسلية .

ولقد استهوى هذا الفرع الطريف من فروع العلم ، طائفة من الشخصيات التاريخية ، فالشاعر الإغريقى ديموكرتياس اشتهر بموهبته الخارقة فى تركيب جرعات الحب ، وكتب باراكلياس فى العصور الوسطى بتعمق وجدية عن عقاقير الحب ، وفى عصر الملكة اليزابيث تخصص كثيرون فى هذا الفن وكانت من بينهم الملكة نفسها . وكانت أكثر جرعات الحب انتشارا خلاصة من جذور النباتات اشتهرت باسم « اكسير القبلة » .

* * *

وفى القرن الخامس عشر إنتشرت عقاقير الحب وأصبحت تجارة واسعة مربحة ، وعندما بلغ الحب والفروسية أسمى الدرجات ، انتشرت فى مدينة البندقية كتب كثيرة تحوى وصفات مفصلة تجلب الحب .

وفى القرن السابع عشر ، إخترع الدكتور هوفمان ماء المغناطيس وهو عبارة عن منقوع كحولى من حشرة معينة ، ولا تزال تستعمل المادة الفعالة المستخلصة من هذه الحشرة والمعروفة باسم «كانثاريدين» إلى هذا اليوم كمنبه للجنس .

وقد تغنى الشعراء بعقاقير الحب ، وهذا أنموذج مما كتبه أحدهم :

« إلى حانوت العطار فورا توجهت » .

« وفى جرعة الحب ، كل ما معى أنفقت » .

ولقد كان إيمان مشاهير ذلك العصر ، راسخاً فى هذه العقاقير ، وقد اعتادت مدام دى بومبادور إستعمال جرعات منتظمة حتى تحتفظ بقلب لويس الخامس عشر ، وكانت تتركب من الجزر والسوسن وجوزة الطيب .

وهكذا نجد أن البحث عن عقاقير الحب بدأ منذ أقدم العصور ، فى سنة ٣٣٦ ق . اهتم أرسطوطاليس بالأدوية ووصف زيت النعناع كمنبه جنسى ، ثم اكتشف ليردى أن للفسفور هذه الخاصية .

وفى عام ١٨٧٥ إستعملت حبوب الداميانا لإثارة الرغبة الجنسية ، واهتم الكيميائى الألمانى سبايجل بنبات اليوهمبا الذى يستخدمه أهالى الكميرون لأغراض غرامية فاستخلص اليوهمبين منه .

ومن عالم النبات والمعادن إنتقل البحث إلى المملكة الحيوانية .

ففي عام ١٩٣١ تم فصل هورمون الخصية فى صورة بللورات معدة للحقن ، وهكذا توصل الطب فعلا إلى دواء حب حقيقى .

ولنذكر هذه الحالة على سبيل المثال الذى يبين فعالية هذا العقار ، شاب عمره ٢٦ عاما توقف نموه الجنسي منذ كان طفلا، وكان صوته أشبه بصوت الأطفال ، ولا لحية له ولا شارب ، ولا يولى الجنس الآخر أدنى اهتمام ، وعند ما عولج بهورمون الخصية بمقدار خمسة مليجرامات ، ٣ حقنات أسبوعياً لمدة أربعة شهور، نضج جنسياً وهو يستعد الآن للزواج .

الشذوذ

هناك أنواع من الشذوذ الجنسى يعتبرها البعض جنوناً ، وهى فى نظر البعض الآخر إجرام يستحق احتقار المجتمع وعقوبة القانون .

ومنذ عهد قريب اتجهت أنظار الطب إلى العناية بهذه الفئة لتمد يد الرحمة إلى الملايين من أولئك المعذبين فى الأرض .

والشذوذ الجنسى أنواع متباينة مختلطة ، فمنها مرض الماسوكزم الذى لا يشعر فيه الرجل بلذة إلا عن طريق الخضوع والاستكانة والتذلل والترلف للمرأة ، مما يسبب كثيراً من المآسى والشقاء النفسى . وفى بعض كتابات جان جاك روسو ما يفيد إصابته بهذا الداء، إذ يصف سعادته بأنها فى « الركوع على ركبتيه والسجود لمعبودته، وإطاعة أوامرها وسؤالها العفو والغفران»!

أما مرض السادزم (الصادية) فيجد الرجل فيه السعادة فى التنكيل بالمرأة ، وإلحاق ضروب الأذى بها والاستمتاع برؤيتها تئن وتتوجع .

وهناك نوع كريه آخر من الشذوذ الجنسى ، يتجه فيه ميل الفتى إلى فتى مثله ، وتتجه الفتاة إلى فتاة مثلها !

وهناك أنواع من الشذوذ تخفى وراءها مرض القصور الجنسى ، كأولئك العجائز المتصابين الذين لا عمل لهم إلا التطلع إلى الغاديات والرائحات .

والواقع أن هذه الأمراض مثل غيرها من الاضطرابات العقلية والعاطفية يمكن علاجها بتقصى أسبابها الحقيقية وتحرى العوامل النفسية الكامنة وراءها .

القصور :

العنة أو الارتخاء حدث خطير يهدد الحياة الزوجية تهديداً كبيراً ، وقد يفصم عراها نهائياً ، إذ تفقد غرضها الأساسي ، وهو تكوين الأسرة وحفظ النسل .

والعنة نوعان : عضوى ونفسى ، والارتخاء العضوى يسببه مرض يمكن الكشف عنه والتعرف عليه .

أما النفسي فيرجع إلى حالة عصبية أو عقلية . ويحتاج كلا النوعين إلى إهتمام الطبيب وعنايته . ويشمل القصور الجنسي العضوى ضعف الرغبة والارتخاء وسرعة القذف ، وقد ينشأ القصور فجأة أو يأتى تدريجياً .

وأسباب القصور العضوى كثيرة ، فأى مرض يؤثر على الأعضاء قد يسببه . وكذلك تلعب الأمراض التناسلية دوراً هاماً فيه ، والتهابات الأعضاء الداخلية وبخاصة الحويصلة المنوية التى هى مخزن السائل المنوى وغدة البروستاتا التى تحيط بمجرى البول من الداخل ، و « بروستاتا » كلمة لاتينية معناها حارس وإفرازها لازم لحيوية الحيوانات المنوية . وبغيره يفقد الرجل قدرة التناسل ، ونقص إفرازات الغدد وبخاصة غدد الجنس قد يسبب العنة . كما ينشأ القصور بسبب أورام فى أعضاء التناسل . وأمراض الأعصاب التى تغذى هذه الأعضاء تسبب إرتخاء فجائياً كاملا .

وكثرة استعمال بعض العقاقير وإدمان الخمور والمخدرات تضعف القوى الجنسية على نقيض ما يظنه كثير من الناس خطأ .

ويحسن أن ننبه كذلك إلى أن الإفراط فى العلاقات الجنسية ، والضعف العام ، واستعمال مانعات الحمل والإمناء فى الخارج وغيرها من الطرق غير الطبيعية قد يؤدى إلى القصور الجنسي .

والإمناء فى الخارج عادة شائعة كطريقة لمنع الحمل وتحديد النسل، ويعتقد الكثيرون أنها خالية من الضرر ، والواقع أنها كثيراً ما تسبب التهابات الحويصلة المنوية وبالتالى ضعف القوى الجنسية .

وعندما تضمحل الصحة العامة تنقص القوى الجنسية ، كما أن ضغط الدم المنخفض قد يسبب الارتخاء . وأمراض السكر والدم والقلب والكلى تقلل الرغبة والحيوية .

* * *

أما القصور النفسى الناشئ عن إضطرابات عقلية وعصبية ، فيمكن تحديد بعض أسبابها وأهمها الخوف والغضب والنفور والخسائر المالية والقلق والإجهاد فى العمل ، وهناك عوامل أعمق من هذه كالرغبات الجنسية الشاذة أو الشعور بالعجز الجنسى .

ولعل فى ذكر بعض المشاهدات الواقعية ما يلقى ضوءاً على هذا النوع من القصور الجنسى .

شاب فى العشرين من عمره وحيد والديه الثريين ، ويدير متجرهم الكبير ، صمم على الإضراب عن الزواج ، وقد أسر فى أذن الطبيب أنه يعتقد فى قصوره الجنسى وأن اختباراته الشخصية تؤيد هـذا الاعتقاد .

وبفحص حالته اتضح أنه خال من الأمراض العضوية ، ولكن حجم عضو التناسل كان صغيراً جداً ، وهذا ما أقلق الشاب وأزعجه وسبب له الاضطراب العصبى .

وبمجرد أن علم أن حجم العضو لا أثر له مطلقا على العملية الجنسية وأن فى وسعه إنجاب أطفال ، زال عنه هذا الوهم . وهو الآن رب أسرة سعيدة ووالد طفلين !

* * *

رجل فى الخامسة والأربعين يشكو من ضعف الرغبة الجنسية بسبب تقدم السن ، وبدا للطبيب أن هذا التفسير ليس معقولا ، فأخذ يبحث تاريخ حالته بإمعان ، فاتضح أنه فى شبابه أحب فتاة ولم يستطع الزواج

بها لمعارضة أهله الذين أجبروه على الزواج بأخرى لم تستطع أن تنزع من قلبه الحب القديم . وبعد ٢٥ عاماً علم أن فتاته الأولى قد أصبحت أرملة ، وعاوده الحنين إليها ، ففقد كل رغبة فى الاتصال الجنسى بزوجته وأصيب بالقصور الجنسى بالنسبة إليها .

* * *

وفى حالة أخرى كان الشاب فى سن الثلاثين ، وبدأ حياة زوجية سعيدة وحباً جارفا متبادلا ، ولكنه برغم ذلك لم يلبث أن أصيب بالقصور الجنسى . ومن دراسة تاريخ الحالة اتضح أن طباع زوجته قد تغيرت منذ وضعت مولودها الأول ، إذ إستولى عليها شيطان الغيرة ، وملك الشك قلبها ، فأصبحت تنكر عليه أقل جنوح إلى الانفراد بنفسه أو الابتعاد عنها طويلا ، خشية أن يكون قد اتخذ من دونها امرأة أخرى ، وهكذا خبت نار الحب المتأججة ، إذ لا يمكن أن يبقى الحب مزدهراً نامياً وسط الأبخرة السامة المنقعة فى جو النكد . فالنكد هو أقسى المبتكرات الجهنمية التى نبغ فى إختراعها أبالسة الجحيم لتحطيم الحب ، وهو أعظمها فتكاً . إنه سرطان خبيث ليس له دواء .

ومن ذلك يتضح أن كراهية الزوجة من أهم أسباب القصور الجنسى ؛ وهذا بدوره فى مقدمة أسباب الاضطرابات النفسية والعصبية العنيفة .

ويقابل حالة القصور الجنسى عند الرجال ، ما يعرف بالبرود الجنسى عند النساء الذى سرعان ما يقودهن إلى الانهيار العصبى ، وينشأ البرود الجنسى عن أسباب عديدة منها ، إنعدام الثقة فى الزوج ، والخوف من

الحمل ، والجزع من الإضرار بالجهاز التناسلى . والصدمات العصبية والنفسية ، وكراهية الزوج ، والإزدراء الطبيعى للعلاقات الجنسية .

الكبت :

أثير جدل كبير حول موضوع الكبت الجنسى ، فبينما يعتقد البعض أنه يسبب تلف الأعصاب والأضرار الخطيرة بالصحة يعتقد البعض الآخر أنه مفيد للجسم .

والواضح أنه ليست لدى الناس فكرة صحيحة عن هذا الأمر . وقد عاش إسحاق نيوتن أعزب طوال حياته حتى توفى فى سن الخامسة والثمانين ، ومن مذكراته الشخصية ثبت أنه عاش حياة طاهرة تماماً . والمعروف أنه عاش طوال حياته سليما بغير مرض ، أما قواه العقلية فقد بلغت أوج القمة والعظمة كما تشهد بذلك نظرياته العلمية الخالدة .

وعلى النقيض من ذلك نجد أن الفيلسوف سقراط عاش حياة أبعد ما تكون عن الفضيلة ، والواقع أن أصابع الاتهام تكاد تجمع على شذوذه الجنسى ، ومع ذلك فإن صحته الجسمية والعقلية لم تتأثر بعاداته الجنسية الممقوتة .

وفى الحياة العملية شاهدنا حالات إمتناع تام عن العلاقات الجنسية دون أن يكون لذلك أدنى أثر على الصحة العامة ، لأن الغريزة الجنسية عند هذه الفئة ضعيفة أصلا ، فلم تكن هناك رغبة قوية تحتاج إلى إرادة أقوى لكبح جماحها ، مثل هؤلاء الناس يعيشون حياة العزوبة ، ولا يفكرون

فى الزواج ، وليس لذلك أى أثر على صحتهم الجسمية والنفسية .

ومن جهة أخرى ، فحالات الكبت الجنسى فى الأفراد العاديين لها نتائج وخيمة ، وليس هناك من سبب يجيز للمتزوجين الانقطاع عن العلاقات الزوجية بحجة توفير حيوية الجسم أو ما شابه ذلك من علل واهية .

ومن الصعب فى الأمور الجنسية وضع قواعد عامة ، فلكل حالة ظروفها الخاصة التى يجب أن تعالج فى ضوئها .

تحديد النسل والصحة :

لا يمكن القول إن تحديد النسل ضار أو مفيد بوجه عام ، فهو موضوع متشعب النواحى ، إذ أن له علاقة بالصحة والدين والاجتماع والاقتصاد ، ولكل من هذه النواحي مبررات فى صالح تحديد النسل وأخرى فى غير صالحه .

والواقع أن محاولة تجنب الحمل مع الحرص على التمتع بالعلاقات الجنسية ، أمر عرفه الإنسان منذ أقدم العصور ، ولم يخرج سببه إذ ذاك عن أمرين ، إما الخوف من افتضاح الأمر فى حالة العلاقات غير المشروعة ، وإما اتفاق الزوجين على عدم إنجاب الأبناء لسبب ما ، أما المسائل الاقتصادية والصحية فلم تكن لتخطر على بال أحد ، إذ لم يكن

الفكر الإنسانى قد بلغ هذه الدرجة من التقدم .

وأول إشارة إلى تجنب الحمل وتحديد النسل جاءت فى التوراة . وفى عهد الإغريق القدماء ، لم يشر أرسطو فى كتاباته إلى موضوع منع الحمل أدنى إشارة ، بل أوضح انتشار ممارسة الإجهاض ، وقتل الأطفال ، وهذه الملاحظة لها أهميتها إذا علمنا أن أرسطو وأبقراط قدتوسعا فى الكتابة عن الأمور الجنسية .

وحتى عندما دب الفساد فى الإمبراطورية الرومانية ، وانحلت الأخلاق ، لا نجد إشارة إلى طرق منع الحمل إلا ما يدل على انتشار الطرق البدائية مثل الإمناء فى الخارج وبعض الإشارات العابرة والمعلومات السطحية عن فترة الأمن عند النساء .

وظلت هذه الطرق وحدها تستعمل لمنع الحمل حتى بعد اكتشاف الكينا والمطاط فى القرن السابع عشر ، إذ لم تعرف خواص الكينا فى قتل الحيوانات المنوية ، ولم تصنع أكياس المطاط الواقية من الحمل إلا منذ عهد قريب جداً ، ونعلم ذلك من الرجوع إلى قاموس الدكتور جيمس الذى ظهر عام ١٧٤٣ وهو أكبر القواميس الطبية ، إذ لا نجد فيه شيئاً عن منع الحمل ، مع أنه توسع فى شرح الأمور الجنسية الأخرى ، وأخذ خلاصة المراجع السابقة ، حتى إنه نقل نصوصا مما كتبته الدكتورة أسباسيا أول طبيبة بين النساء فى التاريخ . وقد ظلت الحال على هذا المنوال حتى أواخر القرن التاسع عشر عندما إسترعى موضوع تحديد النسل أنظار المفكرين من الرجال والنساء .

والواقع أن مالثوس يعتبر أول من إهتم بهذا الأمر من ناحيتيه الاقتصادية والاجتماعية ، ويمكننا أن ندرك السر فى تجاهل هذا الموضوع طيلة هذه الفترة إذا علمنا أن سلطة بابوات روما التى بدأت فى التزايد منذ القرن السادس عشر كانت قد بلغت ذروتها وأن كل كتابة تمس موضوع تحديد النسل من قريب أو بعيد كانت تعرض كاتبها لحكم الإعدام ، وقد نفذ حكم الإعدام شنقا فى آنى بسبات وواردلو عام ١٨٧٧ لبيعهما منشورا عن تحديد النسل !

وعقب هذا الحادث مباشرة عدل مالثوس القانون وأباح مناقشة تحديد النسل .

ومنذ ذلك الحين ، نظر الناس إلى تحديد النسل كأحد مستلزمات المدنية الحديثة التى يستشيرون فيها الطبيب بغير حرج .

ونعتقد أنه بجانب الاعتبارات الاقتصادية توجد دواع طبية تحتم تحديد النسل هى :

١ — تنظيم فترة راحة بين كل حمل وآخر ، لا تقل بأية حال عن سنتين ، فإن ذلك يسمح بعودة الأم إلى حالتها الطبيعية ، ويحول دون إصابتها بأمراض نقص الكالسيوم والضعف العام .

٢ — تحسين صحة النسل ، فإن كثرة الحمل تسبب فى النهاية إنجاب أطفال ضعاف البنية .

٣ — مرض أحد الوالدين يستلزم تحديد النسل حفظاً للمستوى الصحى للجيل المقبل .

٤ ـ في حالة إصابة أحد الوالدين بأمراض مزمنة فى الكلى أو الرئة أو القلب أو الأعصاب .

٥ ـ عقب إجراء جراحة للأم فى الحوض أو البطن ، لإعطاء فرصة كافية لا لتتئام الأنسجة .

وخير وسائل تحديد النسل هي كيس المطاط للرجل والعجلة المطاطة التي توضع على عنق الرحم . أما إستعمال الكينا فهو وسيلة غير مأمونة ولا مضمونة ، وكذلك يجب ألا نعتمد على فترة الأمن عند النساء، أى الفترة التي لا يحدث فيها نظرياً إخصاب ، وهي عشرة أيام عقب انتهاء الحيض إذ لا تكون البويضة قد نضجت .

ومن حسن الطالع ، اكتشاف أقراص منع الحمل، وهى تمنع نمو ونضج البويضة ولابد لنجاح هذه الأقراص من تعاطيها بانتظام من اليوم الخامس لبداية الطمث حتى اليوم الخامس والعشرين . . . وهى لا تسبب عقما حتى ولو إستعملت لفترة طويلة ، ولكنها قد تطيل دورة الطمث وهى تسبب زيادة فى الوزن .

الإجهاض :

الإجهاض هو إنهاء الحمل بطرق متعمدة قبل أن تكتمل حيوية الجنين ، أى قبل الأسبوع الثامن والعشرين من الحمل ، وهو جريمة يعاقب عليها القانون .

وفى العصور القديمة كانت الطرق المتبعة للتخلص من الجنين هى

قتله بعد الولادة مباشرة . ويفضل أرسطو الإجهاض على قتل الطفل الحديث الولادة .

أما أبقراط فلا يوصى بالإجهاض فقط أو يكتفى بذكر شيوعه بين الإغريق ، بل يقرر أنه أجهض حاملا قبل نهاية الشهر الأول للحمل مما يدل على أن الإجهاض لم يكن أمر مشيناً للطبيب أو مخالفا للقانون، وقد كتب عن هذه الحالة بطريقة تدل على أنه كان مغتبطاً أشد الاغتباط بالبويضة التى حصل عليها أكثر من سروره بنجاح دوائه ، فقد وصف هذه البويضة بالتفصيل ، والواقع أن هذه هى أول بويضة بشرية وصفت فى التاريخ بالعين المجردة :

وفى كتاب « اسباسيا » أول سيدة طبيبة ، نجد وصفات نسائية متنوعة تشمل وصفات للإجهاض وأخرى لمنع الحمل نهائياً ، وهى تبرر استعمال هذه الطرق المخالفة للقانون فى حالة الحوامل اللواتى يعرض الحمل حياتهن لخطر واضح أكيد .

أما « سورانس » فى القرن الثانى للميلاد ، فيشير بالاجهاض عندما يكون الحوض صغيراً جداً .

« واثياس » هو أول من وصف طرقا ميكانيكية لإحداث الاجهاض، فذكر الإسفنج المجفف وأعواد النباتات لتوسيع عنق الرحم ، والطريف فى الأمر أن هذه الطرق التى وصفها القدماء تمت بصلة إلى ما يستعمله الطب الحديث .

والطبيب لا يقوم بعملية الإجهاض إلا فى الأحوال التى يكون فيها

استمرار الحمل خطراً محققاً على حياة الأم ، ويلزم الحصول على رأى اثنين على الأقل من الأخصائيين فى الأمراض الباطنية للتحقق من وجود هذا الخطر .

التعقيم والعقم :

يشمل التعقيم أى إجراء يقصد به حرمان الرجل أو المرأة من القدرة على إنجاب الأبناء .

وعملية إزالة الخصيتين أو المبيضين معروفة منذ استخدمها الإنسان فى الحيوانات ، ووجد أن هذه العملية تسبب زيادة وزن الطيور التى يأكلها والخيول التى يستخدمها . ويروى « لاندمان » أن هذه العمليات كانت تجرى على الإنسان كنوع من العقوبة الصارمة .

وفى عهد الرقيق ، كانت تجرى هذه العملية على العبيد ليصبحوا أقدر على الخدمة ولم يكن فى إمكان الأتراك أن يسمحوا للعبيد بالخدمة فى الحريم قبل إجراء هذه العملية .

وقد أجريت هذه العملية على الأطفال الصغار قبل سن البلوغ فى العصور الوسطى ليحتفظوا بأصواتهم الرقيقة لإنشاد الترانيم الكنسية ، وقد ظلت هذه العادة حتى حرمها البابا ليو الثامن .

وتحدثنا كتب التاريخ أن قدماء المصريين والأشوريين والرومان والفرس والإغريق كانت لديهم عادة خصى الأسرى والمجرمين للتنكيل بهم .

أما فى جاوة والملايو والفليبين فتجرى هذه العملية لأغراض دينية، على

أن التعقيم فى حالة المرض إجراء حديث جداً . ويختار الطبيب الطريق الجراحي أو تعريض الأعضاء التناسلية للأشعة مدة معينة مع أخذ إقرار كتابى من الزوجين بموافقتهما على إجراء العملية .

وهناك تشريعات فى بعض الدول تحتم التعقيم فى بعض الأمراض ، مثل حالة المرض العقلى لصالح المجموع ، حتى لا يثمر هذا الزواج أبناء يصبحون عالة على المجتمع .

العقم :

توجد حالات يزول العقم فيها بمعرفة حقيقة علمية واحدة هى أنه توجد فترة شهرية فى حياة الأنثى تكون فيها درجة الإخصاب فى أوجها ، وتقع هذه الفترة فى منتصف دورة الطمث ، وهى بالتحديد العشرة الأيام التى تكون فى وسط المدة التى بين دورتين متتاليتين . (أى العشرة أيام الثانية بعد انتهاء الطمث) والتى قد تهمل فيها العلاقات بسبب جهل أهميتها فينشأ العقم .

فى هذه الفترة تكون البويضة قد نضجت وأصبحت مهيأة للتلقيح .

ولهذا السبب يشير البعض إلى العشرة الأيام التى تلى الطمث مباشرة باعتبارها فترة أمن أى لا يحدث فيها حمل مطلقا .

ولكننا لسنا من أهل هذا الرأى . صحيح أن فرص الحمل ضعيفة فى هذه الفترة ، ولكن لا يصح الاعتماد عليها كوسيلة محققة لتحديد النسل .

وفى جميع الأحوال يجب على الزوجين ألا يخامرهما أدنى شك فى

الإصابة بالعقم إلا بعد مرور عامين من الزواج .

وعلى نقيض ما يعتقد الكثيرون ، ثبت أن مسئولية الزوج عن العقم تكاد تتساوى مع مسئولية الزوجة .

فيجب التحقق من حالة الزوج الصحية بفحص السائل المنوى . والسائل المنوى العادى حجمه فى المرة الواحدة نحو ٤ سنتيمترات مكعبة ويحتوى على حيوانات متحركة بنسبة ٨٥ — ٨٠٪ ، وأكثر من أربعة أخماسها طبيعى الشكل والنمو ، ويحتوى كل سنتيمتر مكعب واحد على ٨٠,٠٠٠,٠٠٠ حيوان منوى ، وتظل هذه الحيوانات على كثرتها حية متحركة خارج الجسم لمدة ١٨ ساعة فى درجة حرارة الجسم أو فى الثلاجة .

وقد يلجأ الطبيب لأخذ عينة من السائل المنوى من الحويصلة المنوية نفسها وهو إجراء عادى وخال من الألم .

وعلاوة على ذلك يجب التحقق من خلو الزوجين من الأمراض التناسلية ، وبخاصة الزهرى والسيلان وتحليل الدم والبول ، والتحقق من سلامة الغدد والكشف بالاشعة .

أما فحص الزوجة فيشمل انتظام الطمث ، وحالة القنوات والرحم والمبيض والغدد الجنسية والغدة النخامية، والغدة الدرقية ونفخ الأنابيب للتحقق من عدم انسدادها ، وهو إجراء يسير لا يحتاج إلى بنج أو مسكن .

وفى أكثر من ثلث الحالات التى يداوم فيها الزوجان على العلاج بصبر

وأناة ينجح علاج العقم ، وينجب الزوجان أطفالا هم ، زينة الحياة الدنيا .

ثمار الخطيئة :

الأمراض التناسلية لا تنتج إلا من العلاقات الجنسية غير المشروعة وأسوأ هذه الإمراض جميعا مرض الزهرى .

ولا يعلم أحد متى وأين بدأ هذا المرض ؟. فقد ظهر من فحص العظام والجماجم أن المرض كان منتشراً عند قدماء المصريين والنوبيين والصينيين واليابانيين والفرنسيين منذ آلاف السنين :

وما كتبه القدماء عن الزهرى قليل مبعثر ، ولكنه واضح تماماً ، فى سجلات المكتبة الملكية بسردينيا مخطوط مدون عام ٧٠٠ ق.م، يذكر أن إستار إلهة الحب الأثيم قد صبت لعنة على ايبانى وازدوبار ، ولا يشك أحد عند اطلاعه على أوصاف هذه اللعنة بأنها عبارة عن مرض الزهرى :

وكتب هيرودوت عام ٤٥٠ ق . م ، أن الغزاة هاجموا المعبد المقدس فى العسقلون بسورية فأصابتهم الآلهة بمرض خبيث ويعدد مرة أخرى صفات مرض الزهرى .

وفى الأقصر ، توجد دلائل لا تخطئ تثبت أن الزهرى كان منتشراً إبان حكم سيزوستريس فرعون مصر منذ نحو ٣٠٠٠ عام :

على أن الجيوش الغازية هى السبب الأول فى إنتشار هذا المرض :

وأول وباء مريع لفت الانظار بشكل واضح إلى هذا الداء كان فى خريف عام ١٤٩٤ عندما غزا شارل الثامن ملك فرنسا ، ايطاليا بجيوش متحالفة من دول أوربا الغربية ، واحتل نابولى وأقام بها عدة شهور استباح فيها جنده الأموال والأعراض ، وسرعان ما حصد الكثيرون نتيجةهذا الإثم والطغيان ، إذ إنتشر فى الجيش وباء خبيث قضى على الروح المعنوية فيه ، وأصبح بادى الضعف والهوان ، فانتفض شعب نابولى إنتفاضة قوية وطرد الغزاة المعتدين .

وبرجوع الجيش المدحور وتفرقه فى أنحاء أوربا انتشر الزهرى فيها انتشاراً مريعاً ، وسرى بها كما تسرى النار فى الهشيم ، فانتشر الوباء فى فرنسا وألمانيا وسويسرا عام ١٤٩٥ وفى هولندا واليونان عام ١٤٩٦ وفى إنجلترا واسكتلندا عام ١٤٩٧ وفى المجر وروسيا عام ١٤٩٩ .

وهكذا اشتهر شارل الثامن ملك فرنسا فى تاريخ الطب ، واقترن اسمه بمرض الزهرى وارتبط ذكره بأبشع مرض تناسلى عرفته الإنسانية .

ولعل من الطريف أن نذكر أن كل دولة أطلقت عليه اسم الدولة المعادية وألصقته بها .

فهو فى إيطاليا « المرض الفرنسى » وفى فرنسا « المرض الإيطالى » وفى إنجلترا « المرض الإسبانى » وفى روسيا « المرض البولندى » وفى وفى تركيا « المرض الفرنسى » وفى الهند واليابان « المرض البرتغالى »

وهكذا حاولت كل دولة أن تتبرأ منه وتلقى تبعته على الأخرى ، مع أن الجميع كانوا به مصابين .

* * *

وقد اتخذت الدول قرارات حاسمة للحد من إنتشار هذا الوباء ، فقرر برلمان باريس عام ١٤٩٦ طرد جميع المصابين بهذا الداء من البلدة خلال ٢٤ ساعة واتخذ قرار مماثل فى نورمبرج .

أما فى اسكتلندا فصدر قرار فى ٢١ ابريل عام ١٤٩٧ يقضى بدمغ وجوه النسوة المريضات بسيخ محمى ونفيهن من أدنبره .

ومن سوء الحظ أن عاصر إنتشار الزهرى فى أوربا فترة رحلات الاستكشاف ، وهكذا نقل البرتغاليون المرض إلى أفريقيـا وبلاد الشرق ، ونقله فاسكودى جاما إلى الهند فى عام ١٤٩٧ ، وظهر المرض فى كانتون والصين عام ١٥٠٥ عقب زيارة الأوربيين لهما ، ونقله الملاحون الصينيون والبرتغاليون إلى نجازاكى باليابان .

ولقد وصف شكسبير فى أشعاره أعراض الزهرى ، وعرف قابليته للعدوى بطريقة تكاد تطابق ما عرفه أطباء عصره . ويكفى للدلالة على ذلك قراءة إحدى روائعه « حلم منتصف ليلة صيف » .

* * *

وبمرور الزمن عرف الإنسان أن الزهرى له أربع مراحل ، فالمرحلة الأولى . قرحة موضعية على الأعضاء التناسلية عادة ، وقد توجد فى أماكن أخرى تبعا لظروف خاصة . والمرحلة الثانية طفح أحمر على

الجسم ، وتورم الغدد اللمفاوية ، وسقوط الشعر إلخ . أما المرحلة الثالثة ، فأورام صمغية يتعرض لها أى عضو من أعضاء الجسم الداخلية ، ولا يسلم منها الجلد أيضاً . وفى المرحلة الرابعة يصيب الزهرى الجهاز العصبى حيث يسبب المرضين المعروفين « ضنى الظهر » و« جنون العظمة » .

وهناك أيضاً الزهرى الوراثى الذى يصيب الجنين ، فيسبب الإجهاض فى الشهور الأولى ثم فى الشهور الأخيرة من الحمل . وبعد ذلك يولد الطفل ميتاً وفى الحمل التالى يولد الطفل مشوها .

ولقد بدأ العلم بالكشف عن حقيقة المرض فى عام ١٩٠٣ عندما إستطاع ميشنكوف أن يصيب القردة فى المعمل بمرض الزهرى .

وفى عام ١٩٠٥ تم الكشف عن ميكروب الزهرى اللولبى الشكل ، وفى عام ١٩٠٦ إكتشف « وزرمان » طريقته المعروفة باسمه لتشخيص الزهرى عن طريق فحص الدم أو النخاع . وتمكن نجوشى عام ١٩١١ من زرع ميكروب الزهرى .

على أن محاولات علاج الزهرى بدأت منذ أقدم العصور ، ففى عام ٢٦٣٧ ق . م . أوصى الإمبراطور الصينى هوانج تى باستعمال الزئبق ، وفى عام ١٧٠٠ أدخل إستعمال البزموت لعلاج الزهرى . أما استعمال محلول الزرنيخ عن طريق الفم ، فأدخله شارل لويس كاديه طبيب نابليون ولم يكن له أثر يذكر على سير المرض .

وفى عام ١٩٠٧ بدأ بول أرلخ سلسلة تجاربه على مركبات الزرنيخ ،

فكان يحقن الحيوانات بميكروب الزهرى ثم يحقنه بالمركب الزرنيخى، فكانت النتيجة موت ميكروب الزهرى وحيوان التجربة معاً . ولكنه لم ييأس واستمر فى محاولاته ، فقد كان قوى الإيمان بنظريته فى إمكان الحصول على مركب يقضى على الميكروب ولا يضر بالحيوان تمهيداً لاستعماله فى علاج الإنسان .

وقد نجحت التجربة رقم ٦٠٦ ، وبذلك سجل المركب الزرنيخى رقم ٦٠٦ أول إنتصار فى عالم العلاج الكيميائى للأمراض . وقد حصل بول أرليخ على جائزة نوبل للطب عام ١٩١٠ اعترافا بما أداه للإنسانية من خدمة جليلة ، غير أن أصواتاً كثيرة قابلت هذا الكشف بعداء مرير وهجوم عنيف ووصفته بأنه يهدم الأسر ويشجع على الدعارة، إذ يعالج اللعنة التى تحيق بالمستهترين ، وظهرت فى الصحف الروسية المحافظة مقالات كثيرة بعناوين مثيرة مثل « لا خطر بعد الآن ... » « ليسقط الزواج! » ، « تحيا الدعارة . . . ! »

والآن بعد كشف البنسلين ومبيدات الميكروب الحديثة أصبح علاج الزهرى أمراً ميسوراً ، غير أنه يجب ألا يغرب عن البال أن المرض لا يزال موجوداً ولاتزال مضاعفاته منتشرة ، إذ لايمكن للعلاج إصلاح ما يسببه الزهرى للجسم من أضرار ، وما يورثه للأبناء والأحفاد من أذى . فالمشكلة ليست فى علاج الزهرى ولكن فى توقيه ، ولا يمكن توقى هذا المرض البشع إلا بالحياة الطاهرة النظيفة .

جناية الآباء على الأبناء :

وصف قدماء المصريين منذ ٢٠٠٠ عام ق.م إفراز سائل صديدياً بعد البول عند الرجال والنساء . ودونوا معلومات كثيرة عن هذا المرض فى أوراق البردى ، كما جاء ذكره فى التوراة ، وكذلك إهتم به أبقراط .

وفى العصور الوسطى تقدم تشخيص المرض ، وعرف أنه مرض معد وأن طريقة العدوى هى العلاقات الجنسية غير المشروعة .

واكتشف نايسر ميكروب السيلان عام ١٨٧٩ وهو ميكروب مكور ثنائى دقيق ، لا يمكنه أن يعيش خارج جسم الإنسان . ولذلك لا يقضى على الحياة مطلقاً . ولعل من الطريف أن نذكر أن الميكروبات التى تعتمد فى حياتها على التطفل على جسم الإنسان لا تقتله ، ولكنها تقتصر فقط على الإضرار بصحته . أما الميكروبات التى يمكنها أن تعيش خارج الجسم ، كميكروب الكوليرا والتيفود والتى يمكنها أن تعيش فى المياه فلا تعنيها حياة الإنسان، وقدتفتك به وتقضى على حياته سريعاً .

وتظهر أعراض السيلان بعد العدوى بفترة وجيزة تتراوح بين ٣ إلى ٥ أيام ، والأعراض هى الإحساس بألم فى مجرى البول الأمامى ، وتتورم الفتحة الخارجية . وبعد يوم أو اثنين « يسيل » الإفراز الصديدى الذى أعطي المرض اسم « السيلان » وعندما تزمن الحالة يصعد الميكروب

إلى الجزء الخلفى من مجرى البول ويصل عن طريق الأوعية اللمفاوية إلى البروستاتا .

وفى النساء لا يقتصر ميكروب السيلان على المريضة وحدها، ولكنه يسبب فقدان بصر أطفالها ساعة الولادة . وحتى عام ١٨٨٠ ثبت أن ٣٠٪ من العميان فقدوا أبصارهم بعد الولادة مباشرة .

ويرجع الفضل فى انخفاض عدد المصابين بفقدان البصر من ضحايا السيلان إلى « كريدى » الذى إبتكر عام ١٨٨٠ طريقة لوقاية الأطفال من هذا الخطر . ولقد ظلت إلى عهد قريب تستعمل « كروتين وقائى » ، وهى تتلخص فى وضع محلول مركز من نترات الفضة بنسبة ١ : ٨٠ فى عينى الوليد الصغير يعقبه مباشرة محلول ملح الطعام .

وقد كان علاج السيلان إلى عهد غير بعيد أمرا مزعجا للطبيب والمريض ، إذ يقتضى ادخال قسطرة رفيعه فى مجر البول والغسيل بالبرمنجنات والمطهرات ثم استعمال آلات لتوسيع مجرى البول .

أما الآن بعد إكتشاف السلفا والبنسلين ومبيدات الميكروب الحديثة فقد أصبح العلاج أمراً هيناً ميسوراً .

ولكننا نعود فنؤكد ضرورة توقى هذه الأمراض التناسلية بالحياة الطاهرة النظيفة .

٧ نصائح للحامل :

١ — ينبغى الاهتمام بالغذاء منذ أول يوم من أيام الحمل مع الحرص على شرب كوب أو كوبين من اللبن والإكثار من تناول الخضراوات الطازجة والفاكهة .

٢ — يلزم تفادى الإجهاد البدنى والذهنى والانفعالات النفسية الضارة، فذلك ينعكس أثره عليك وعلى الجنين أيضاً

٣ — ضرورة المبادرة بعلاج أى بؤرة تقيح فى الجسم ، كما هو الحال فى بعض أمراض اللثة والأسنان .

٤ — التردد على الطبيب بصفة منتظمة للاطمئنان على سير الحمل .

٥ — تتبع ضغط الدم والتأكد من عدم وجود الزلال فى البول ، والسيطرة على مرض السكر إن كان موجوداً.

٦ — الامتناع عن تعاطى العقاقير المهدئة والمنومة والمسكنة ، وعدم استعمال مضادات الحيوية دون إستشارة الطبيب . .

٧ — الإكثار من شرب السوائل والإقلال من الملح فى الطعام خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة .

متى يحين موعد الولادة ؟

تقلق كثيرات فى الأيام الأخيرة من الحمل بسبب جهلهن بالمواعيد المحتملة للولادة.

والجدول التالى يحدد التواريخ المتوقعة :

الفصل السادس

استمتع بالحياة رغم الشيخوخة



قصدت الطبيعة أن يكون متوسط عمر الإنسان مائة وعشرين عاماً ، قياسا على ما يشاهد من أن متوسط أعمار الطيور والحيوانات يعادل فى الغالب تسعة أمثال السن التى تصل فيها إلى مرحلة البلوغ . فإذا كان هذا هو ما قصدته الطبيعة من حيث العمر ، فقد قصدت أيضا أن يظل « الخط البيانى » للصحة والقوة فى تقدم وارتفاع حتى الستين أو السبعين على الأقل ، ثم يأخذ فى الهبوط تدريجيا حين تبدأ عوامل الانحلال تدب فى خلايا الجسم ، فتضعف مقاومته ، وتظهر أعراض الأمراض ، التى تعرف فى الطب باسم « الأمراض الانحلالية » أو « أمراض الشيخوخة » ، وهى أمراض يستطيع « الشيخ » أن يحيا — على الرغم منها — هانئا سعيدا مستمتعا ببهجة الحياة ، إذا عرف منشأها وحرص على إتباع نظام خاص فى غذائه ونظام حياته يتلاءم معها .

فحديثى فى هذا الفصل موجه إلى الشيوخ الذين تجاوزوا سن الستين ، وقد يستفيد منه الذين أساءوا إلى أنفسهم ، فسمحوا لعوامل الانحلال أن تدب فى خلايا أجسامهم وللشيخوخة أن تهاجمهم قبل الآوان

إنحلال الخلايا :

بتقدم العمر ، تبدأ خلايا الجسم فى الانحلال ، ولا يمكنها الاستجابة الطبيعية ، لأوجه النشاط اليومية ، ولذا تتسم تصرفات

الشيوخ بالبطء فى كل شىء : فى السير ، وفى الكلام ، وفى الحركة ، وفى النشاط ، ولكنهم يخلعون على هذا البطء لقب « الوقار » ، وهو فى الحقيقة « عجز » عن الحيوية والنشاط !

وقد يخفى « الوقار » إضطراباً فى وظائف الجسم ، فمن المهم أن نكتشف سبب أقل إنحراف فى هذه الوظائف لإصلاحه فى الوقت المناسب ، أو لوقف إستفحاله على الأقل .

وخير سبيل للوصول إلى هذا الهدف هو أن يتعود المرء على فحص حالته فحصا طبيا شاملا كل عام ، والمدهش أنه بالرغم من الأهمية الكبرى لهذا الفحص ، فإنه قل من يعنى به ، وقليل من الأطباء من يعلق على هذا الفحص أهمية خاصة ، فعندما يذهب مثل هذا الشخص لطبيبه ــ وهو لا يشكو شيئاً ــ ليطلب فحص حالته فقط ، فالغالب أن يجتهد الطبيب فى التخلص من الشيخ السليم المتمارض . وقد يمازحه قائلا : « وهل يصلح العطار ما أفسد الدهر ؟ » .

والواقع أن الفحص السنوى للصحة العامة يجب أن يبدأ بالاستفسار الكامل عن حالة الشخص الاجتماعية ، وعاداته فى العمل ، والأكل ، والنوم ، ثم بعد ذلك تبدأ المناقشة فى الأعراض التى تشير إلى اضطراب أعضاء خاصة . مثل النظر ، والسمع ، أو صعوبة التبول أو التبرز ، أو ضيق التنفس والخفقان

وبعد ذلك يبدأ الفحص ، الذى يجب أن يكون شاملا ، فيسجل وزن الجسم ، ولون الجلد ، ونتيجة التحليل الكامل للبول ، ويفيد

عمل إختبار ترسيب الدم ، الذى رغماً عن أنه لا يختص بمرض معين ، فإنه يثبت الخلو من عدة أمراض خطرة عندما تكون نتيجته عادية ، فإذا كانت النتيجة إيجابية مرتفعة ، فإن ذلك يحفز الطبيب على البحث عن السبب ولابد من فحص قاع العين واختبار السمع أيضاً .

وعندما يشكو متقدمو السن من اضطرابات الهضم ، أو من آلام أو فقدان للشهية أو إمساك مفاجئ ، أو إسهال مفاجئ أو تبادل الإسهال والإمساك المفاجئين ، فلابد من عمل صورة بالأشعة للمعدة والأمعاء .

وهناك إختبارات أخرى عديدة ، وفحوص معملية كثيرة ، تجرى فى حالات خاصة ، تترك لتقدير الطبيب المعالج . ولكننا نحب أن نؤكد ضرورة عناية كل من المريض والطبيب بالفحص الشامل السنوى كل العناية .

وعلى الطبيب أن يقرب إلى ذهن مريضه ، مغزى بعض الأعراض الهامة التى تصادف متقدمى السن ، ليسرع فى الاستشارة ، كلما أحس بشىء منها .

فنقص الوزن ، وفقدان الشهية ، والضعف العام ، كل هذا قد يتأتى من نقص التغذية ، أو زيادة إفراز الغدة الدرقية .

وجفاف الجلد ، والحكة ، قد لا تعنى سوى الشيخوخة ، ويمكن إصلاح الحالة بالهورمونات ، كما قد تنشأ بسبب كثرة الاستحمام ، والإسراف فى إستعمال الصابون ، مما يزيل المادة الدهنية التى تشحم الجلد ، دون أن يعوض ذلك باستعمال «الكريم» خاصة وأن المادة

الدهنية التى توجد تحت الجلد تقل عند متقدمى السن وقد تنشأ الحكة بسبب مرض عام فى الجسم . وكثرة ظهور البقع الزرقاء على الجلد دليل نقص فيتامين « ج » أو ضعف الشعيرات الدموية .

وإذا حدث نزيف من الشرج ، فيجب ألا يمر ذلك ببساطة ، وألا يعزى إلى وجود البواسير ، حتى ولو كانت هذه البواسير موجودة فعلا ، ففى السن المتقدمة كثيراً ما يأتى هذا النزيف من مناطق الأمعاء العليا ، حيث قد يكتشف ورم أو قرحة . والنزيف المهبلى يستلزم هو الآخر فحصاً دقيقا للتحقق من السبب .

وصعوبة التبول لدى الشيوخ تنتج من تضخم البروستاتا . وهذا المرض يأتى ببطء زائد ، لدرجة أن المريض لا يحس بتقدم الحالة إلا مؤخراً ، فمن الحكمة أن تستشير الطبيب مبكراً . أما فى النساء فتكون صعوبة ضبط البول بسبب ضعف عضلات الحوض من جراء التمزقات التى تحدث أثناء الولادة ، وتقدم العمر .

وكثير من متقدمى العمر يشكون من آلام روماتزمية قد تكون فى العضلات ، أو المفاصل ، أو العمود الفقرى ، وينشأ هذا الألم من انحناء الظهر ، أو من تآكل العظام ، أو من إضمحلال غضاريف المفاصل ، أو من الإصابة بميكروب ، وكل هذه الحالات تستلزم الفحص الدقيق والعلاج المناسب .

يجب ألا تهمل الأورام فى أى مكان ، بل يجب أن تكون سببا هاماً للإسراع فى إستشارة الطبيب .

ويتضح مما تقدم أنه من الخطأ أن تعزى الأعراض التى يشكو منها متقدمو السن إلى الشيخوخة وحدها ، فهى قد تنبىء عن علل يمكن علاجها ، أو على الأقل وقف استفحالها .

غذاؤك بعد الستين :

الغذاء وقود الجسم ، يمده بالطاقة اللازمة للنشاط ، ولتعويض ما يتلف من الخلايا ، وهذا الوقود يجب أن يتناسب مع ما يقوم به الشخص من أعمال .

وبتقدم العمر ، يقل النشاط الحيوى للجسم ، ويقل تبعا لذلك ما ينفقه من طاقة ، فإذا زاد « الوقود » عن الحاجة ، تكدس الزائد شحماً يضاف إلى وزن الجسم ، وإن قل ينقص الوزن وينحف الشخص .

ولا يمكن الاعتماد على الشهية للطعام ، إذا أن الإسراف فى الأكل قد يصبح عادة تلازم الشيخ ، فيتناول نفس الكميات التى كان يتناولها إبان عنفوانه ، ومن ذلك تحدث البدانة .

ويلعب سوء التغذية دورا هاماً فى شيخوخة الخلايا ، وليس المقصود بسوء التغذية قلة الغذاء فقط ، ولكنه يشمل أيضا عدم توازنه ، وسوء اختياره ، أو كثرته بالنسبة لاحتياجات الجسم الفعلية .

وما يحتاج إليه متقدمو السن هو الإكثار من البروتين اللازم لحيوية الأنسجة ، إذ أن الجسم لا يختزنه ، ومن هنا يجب أن نمده به يومياً .

وأغنى مصادر البروتين هى اللحوم ، والجبنة ، والسمك ، والبيض ، واللبن ، والجوز ، واللوز ، والبندق .

كما أنه يجب الحرص على مد الجسم بكميات كافية من الكلسيوم للمحافظة على صلابة العظام ، ويتوافر الكلسيوم فى اللبن ، والجبنة ، والكرنب ، والفول الأخضر ، والجزر .

ويجب الحرص على مد الجسم بكميات كافية من الحديد اللازم لبناء كريات الدم الحمراء ، التى تحمل الأكسجين إلى مختلف الأنسجة ، كى يتم إحتراق الأغذية الوقودية . والحديد كذلك عنصر ضرورى لحيوية كل خلية ، ومصادر الحديد الغنية هى صفار البيض ، والكبد ، والخضروات ، والسبانخ ، والخبز والحبوب ، واللحوم ، والقراصيا ، والزبيب والبلح .

ويجب الإكثار من الفيتامينات فى هـذه السن ، ويحسن عدم الاكتفاء بمصادرها الغذائية وحدها ، بل تدعيمها بتناول حبة أو اثنتين من المستحضرات الطبية التى تحتوى على مجموعة كاملة من الفيتامينات المركزة .

وننصح بالإقلال من ملح الطعام بقدر المستطاع ، إذ أن المزيد من الملح ، يحتفظ بسوائل زائدة فى الأنسجة ، بطريق الضغط الأسموزى ، مما يلقى المزيد من الأعباء الثقيلة على القلب « العجوز » .

ويجب الإقلال من تناول المشويات ، مع العناية بزيادة نضج الأطعمة عن المعتاد ، أما الخضروات فتغلى فى كمية قليلة من الشوربة .

وننصح ألا يملأ الشيخ معدته بالطعام ، مع توزيع الكمية اليومية على وجبات صغيرة متعددة .

الجلد :

بتقدم العمر ، يصبح الجلد رقيقاً ، ويفقد مرونته ، وتختفى الطبقة الدهنية من تحته ، فيفقد تماسكه ، ويتجعد ، ويلمع ، ويتساقط منه الشعر لاضمحلال جذوره ، وتقل الغدد التى تفرز العرق والدهن الذى يشحمه ، ولذلك يجف الجلد وتسمك الأظافر ، وخصوصاً ظفر إبهام القدم ، وكل هذا يجب ألا يقلق البال .

وقد تحدث مضايقات ناشئة عن جفاف الجلد ، إذ يصبح أكثر تعرضاً للإصابات . ويزيد فى جفاف الجلد ، كثرة استعمال الماء والصابون ، وعليه ننصح بالمداومة على إستعمال « الكريم » « واللانولين » لترطيب الجلد .

والحكة العامة « الهرش » أمر شائع فى متقدمى السن ، وهى عادة تصاحب الشيخوخة ، ولكن يجب أن نتحقق من عدم الإصابة بالسكر ، أو مرض « هودجيكين » Hodge kin's disease وهو مرض يتضخم فيه الطحال وغدد الرقبة .

ويجب فحص الدم للتحقق من عدم الإصابة بأحد هذه الأمراض النادرة ، وعندما يثبت أن السبب الوحيد هو الشيخوخة — وهذا هو الغالب — فإن استعمال « الكريمات » الموضعية ، وحقن خلاصة الخصية للرجال ، وخلاصة المبيض للنساء تشفى تماما هذه الحكة .

وتظهر أحياناً أورام جلدية بارزة فى المواضع المعرضة للشمس ،

وهذه يحسن استئصالها ، إذ قد تتحول إلى أورام خبيثة، ومن الملاحظ أن سرطان الجلد ينشأ بكثرة فى الفلاحين ، والملاحين ، وغيرهم من ذوى المهن التى يتعرض الإنسان فيها كثيراً للشمس ، والمشاهد أن الشمس – مثل أشعة إكس – قد تحدث تغيرات سرطانية فى الجلد . وقد حدث ذلك لكثير من الأطباء عند بدء إستعمال الأشعة ، ولكن هذا ليس معناه ألا نتعرض للشمس وألا نفحص بالأشعة ، فنى الإسراف فى التعرض لكل منهما كل الضرر ، أما الاعتدال فهو طريق الأمن والسلام .

والجلد الحساس « العجوز » لا يتحمل الاحتكاك ، ويتعرض كثيراً للالتهابات . وتجد ذلك فى مواضع الاحتكاك المتواصل فى الجسم ، بين الفخذين ، وتحت الإبطين ، وخلف النهدين فى النساء ، إذ يتجمع العرق ، وينقع الجلد ، وتتكاثر الميكروبات فيحدث الالتهاب ، وأهم نواحى العلاج هى تغطية هذه الأجزاء بالقطن أو الشاش بعد وضع مرهم ملطف كمرهم « البوريك » وقد يحتاج الأمر لاستعمال « السلفا » موضعياً ، أو البنسلين حقنا ، وعند الشفاء تستعمل بودرة « الطلق » Talc .

والشيب والصلع من مظاهر تقدم العمر ، والعوامل الوراثية هى التى تحدد بدء هذه العلامات ، فكثيراً ما يحدثان فى سن مبكرة ، بل وفى مطلع الشباب فى بعض العائلات . ولا يوجد فى الوقت الحاضر عقار أو علاج يحفظ للشعر نموه ولونه

الأمراض المعدية :

يلعب الميكروب اليوم دوراً صغيراً فى الأمراض ، ومنذ عهد قريب ، كان ميكروب الالتهاب الرئوى أهم أسباب الوفاة ، ولكن إكتشاف السلفا والبنسلين قد غير هذه الصورة القاتمة تماما .

ولا يهب تقدم العمر مناعة ضد نزلات البرد ، فمعظم الشيوخ يعانون منها ومن مضاعفاتها ، كالنزلة الشعبية . ولضعف حيوية الأنسجة لا يتخلص الشيخ بسهولة من نزلات البرد ، وليس هناك عقار يقضى على « فيروس » الزكام ، ولكن إستعمال الأسبيرين ومضادات « الهستامين » تهب راحة مؤقتة ، ولكنها لا تزيد من المقاومة ، ولا تمنع هجوم الميكروبات الثانوية ، التى تسبب التهاب الجيوب الأنفية ، والنزلات الشعبية والالتهاب الرئوى الشعبى ، ولذلك كان من الحكمة البدء باعطاء البنسلين أو غيره من مبيدات الميكروب لمنع هذه المضاعفات ، وأما عند حدوث الالتهاب الرئوى ، فيجب أن ننظر إلى الأمر بعين الحذر والاعتبار ، فإن كل إصابة بهذا المرض ، تزيد فى ضعف الرئة ، وتزيد فى فقدها للمرونة ، وتهىء الطريق لاصابة جديدة . ويتعرض متقدمو السن دائما ، للالتهابات الرئوية ، وخاصة عند ملازمة الفراش فترة طويلة ، فهذا وحده عامل يساعد على حدوث المرض .

وفى هذه المرحلة من العمر ، تضعف الأغشية المخاطية الواقية فى الحنجرة ، ويسهل دخول الميكروبات من الأنف إلى الرئة ووجود صديد

فى اللثة أو الأسنان يمهد السبيل لإحداث خراج الرئة .

ويعتاد متقدمو السن تعاطى « البرافين » لمنع الإمساك ، وكثيراً ما يضل جزء منه طريقه إلى الحنجرة والرئة، ويسبب نوعا من الالتهاب ، لذلك يجب الحذر عند تعاطى مثل هذا العقار .

وعندما ترتفع درجة الحرارة ، ولا تستجيب « للسلفا » أو « البنسلين» أو غيرهما من مبيدات الميكروب الحديثة : يغلب أن تكون الإصابة نتيجة « فيروس » ؛ فلا يزال معظم « الفيروسات » يقاوم أثر هذه العقاقير ، وفى جميع الأحوال ، تجب العناية بمتقدمى السن، حيث إن المناعة الطبيعية لديهم ضعيفة ، والأنسجة منحلة ؛ مما يلزم الطبيب بفحص القلب ، والرئة ، والكلى ، والكبد ، والجهاز الهضمى ، بين الحين والآخر .

وقد كانت « الحمرة » Erysepalous العدو الأكبر الذى يتربص بالشيوخ ، فالجلد مضمحل ، وأقل عدد من الميكروبات « السبحية » يدخل من شقوقه قادر على إحداث الحمى والتسمم ، أما الآن فتكفى بضع أقراص من البنسلين للقضاء التام على الميكروبات « السبحية » ومرض « الحمرة الذى تسببه

أمراض الدم :

الأنيميا الشائعة ، المعروفة بالأنيميا الثانوية « فقر الدم » ، ليست مرضا فى الدم ، أو فى الأعضاء التى تصنع الدم ، ولكنها تنشأ بسبب نقص مادة الحديد فى غذاء الإنسان . وفى مصر عامل آخر

يزيد فى حدة فقر الدم ، وهو الإصابة بديدان الأنكلستوما ، وتعرف أنيميا الانكلستوما باسم « الرهقان » .

ويختزن الجسم الحديد لصنع كريات الدم الحمراء ، ولا يحتاج إلا قدراً ضئيلا من الحديد هو ١٥ ملليجراما يومياً . ولا يسبب نقص الحديد نقصا فى عدد كرات الدم الحمراء ، ولكنه يسبب نقص ما تحويه من مادة الهيموجلوبين الحمراء ، ولذلك يبدو لون الإنسان أصفر باهتاً . ونقص الحديد فى الغذاء يسبب بمرور الشهور والأعوام هذه الانيميا . وأهم الأغذية المحتوية على الحديد هى اللحوم والخضروات ، وقد تنشأ الأنيميا بسبب فقدان الأسنان ، أو الحساسية للغذاء أو عمل « رجيم » لعلاج قرحة المعدة ، وأى نزيف مزمن يسبب فقر الدم ، مثل وجود بواسير ، أو نزيف الأنف المتكرر ، الذى يحدث بسبب ارتفاع ضغط الدم . وقد يحدث نزيف شديد من قرحة المعدة ، أو الاثنى عشر ، ونزيف الأورام المبيضية فى السيدات المتقدمات فى السن ، ونزيف الحيض الشهرى قبل ذلك . وقد لا يبدو أى مصدر للنزيف ، ولكن فحص البراز يثبت وجود دم . وهذا ينشأ عن قرح وأورام القناة الهضمية . فعند وجود أنيميا ، يجب الفحص الكامل المدعم بالأشعة للجهاز الهضمى ، لمعرفة السبب ، وخاصة عند متقدمى السن ، ذوى النخاع العظمى الضعيف.

وفى الحالات المتوسطة من الأنيميا لا يشكو المريض إلا من ضعف عام ، ولكن عندما تشتد الحال ، وينزل معدل الهيموجلوبين لأقل من ٦٠٪ فإنه تظهر أعراض يشترك فيهاالقلب ، فوظيفة الهيموجلوبين هى نقل

الأكسجين اللازم للأنسجة ، فيجتهد القلب فى تعويض ذلك بزيادة سرعة دقاته، ولكن عضلة القلب هى الأخرى تعانى من نقص الأكسجين . وعليه فقد يحدث هبوط القلب .

* * *

وأساس علاج الانيميا هو معرفة السبب ، فإذا كان غذائياً ، وجب وصف الغذاء المناسب ، وإذا كان بواسير وجب استئصالها ، كما توصف بعض العقاقير المحتوية على الحديد . ولا لزوم لحقن خلاصة الكبد ،أما فيتامين ب ١٢ فهو لازم لبناء الهيموجلوبين ويحسن إعطاؤه .

وعقاقير الحديد تسبب إمساكا ، يجب إصلاحه بالملينات .

أما الأنيميا الخبيثة ، فهى أكثر شيوعاً فى السن المتقدمة ، وسببها نقص إفراز خاص من الغشاء المخاطى المبطن للمعدة ، يتحد مع بعض أنواع الطعام ، مكوناً عنصراً يختزن فى الكبد ، ويلزم لتنبيه النخاع العظمى لصنع كريات الدم الحمراء .

ويشكو المريض من أعراض الأنيميا العادية المشار إليها سابقاً ، ويشعر بالإضافة إلى ذلك باضطرابات فى الإحساس وحركة الساقين . وتحليل الدم وعصارة المعدة يؤكد التشخيص . والعلاج بسيط ميسور بإعطاء حقن فيتامين ب١٢ ، وحامض الورقيك Folic Acid

ويجب أن يدرك المريض أن هذا العلاج يجب أن يستمر مدى الحياة والا ينقطع عنه بمجرد تحسن الأعراض ، إذ أن أسوأ مافى هذه

الحال أن كل مرة تعود فيها الأنيميا تؤثر على أعصاب الساق ، وقد يصل الحال إلى العجز التام عن الحركة فلا يمكن إصلاحه . ولا عذر للمريض فى الانقطاع عن العلاج ، إذ أنه لا يزعج مطلقا ، وقد تكفى حقنة فى الشهر أحياناً . وعلى أية حال يجب أن يكون المريض تحت الإشراف الطبى المستمر .

وعلى النقيض من الانيميا . قد تزيد كريات الدم الحمراء زيادة كبيرة أحياناً ، وقد تكون هذه الزيادة أولية أو ثانوية . تنشأ فى المصابين « بالامفيزيما » والنزلة الشعبية ، إذ لا تتمكن الكريات من إمتصاص الأكسجين ، فيعوض الجسم عن ذلك بزيادة عددها ، وفى هذه الحال يزرق الجسم لقلة الأكسجين ، وعلاج هذا النوع من الزيادة الثانوية لكريات الدم الحمراء ، هو معالجة السبب الذى أحدثها .

أما زيادة كريات الدم الحمراء الأولية فليس لها سبب معروف ، ويرتفع العدد من ٥ ملايين كرة لكل سنتيمتر مكعب من الدم إلى ١٠ ملايين ، ويرتفع الهيموجلوبين إلى ١٥٠٪ ، ويحدث نزيف من الأنف أو الأمعاء أو الرحم ، وتحدث جلطات داخلية فى الشرايين والأوردة ، بكل مضاعفاتها التى تتوقف على موقع الشريان أو الوريد . وتعالج هذه الحالة الآن بالفسفور المشع ، والعلاجات القديمة هى فصد الدم ، وتعريض العظام والطحال للأشعة .

* * *

واللوكيميا هى زيادة كرات الدم البيضاء وفى بعض حالاتها يتضخم

الطحال ، وفى البعض الآخر تتورم الغدد الليمفاوية .

والكورتيزون يزيل اللوكيميا الجادة التى تصيب الصغار مؤقتا ، واللوكيميا لا تصيب متقدمى السن إلا نادرا ، وهى من النوع المزمن الذي قد يستمر عدة سنوات ، بغير أعراض مزعجة .

أمراض الرئة :

الكحة المزمنة ، والنزلات الشعبية ، والالتهابات الرئوية ، وتقدم العمر ، هى العوامل التى تفقد الرئة مرونتها وتعطل وظيفتها فى التمدد والانكماش أثناء الشهيق والزفير ، وتؤدى إلى صعوبة التنفس لأقل مجهود :

ويتعرض البعض للالتهاب الرئوى مرة أو أكثر كل شتاء ، ولا يعنون بعلاج الكحة المستمرة ، مع أن كل التهاب جديد ، يزيد فى تلف الرئة ويقود إلى الربو الشعبي ، مما يلقى أعباء ثقيلة على البطين الأيمن ، فيضعف القلب ، وقد يفشل فى النهاية فى تأدية مهمته .

وتبدأ مآسى الجهاز التنفسى عادة بزكام قد نستصغر شأنه ونهمل أمره ، ثم تتلوه نزلة شعبية فالتهاب رئوى ، فتجنب الزكام ، والراحة التامة عند الإصابة به ، عامل هام فى توقى أمراض الجهاز التنفسى . ويفيد — كما سبق أن ذكرنا — جو الأقصر وأسوان وحلوان والتدفئة بوجه عام .

ولا تؤثر مبيدات الميكروب كالبنسلين ونظائره على « فيروس »

الزكام، ولكنها تمنع مضاعفاته كإصابة جيوب الأنف والرئة بالميكروبات، ولذلك فإنه من الحكمة إستعمال هذه العقاقير منذ بداية المرض .

وفى الأحوال العادية ، يجب تجنب ما يهيج الغشاء المخاطى المبطن للرئة ، وفى مقدمتها دخان التبغ . أما المصابون بالنزلات الشعبية والكحة المزمنة ، فعليهم الامتناع عن التدخين تماماً ، وعدم العودة إليه مطلقاً. كما يجب ألا يتعرضوا للغبار والأتربة التى تزيد نوبات الكحة ، كما يحدث كثيراً للخبازين والكناسين وعمال النظافة وذوى الأعمال المتربة .

وضيق التنفس والكحة وزرقة الشفتين وأطراف الأصابع ، قد تنشأ بسبب فشل القلب أو الرئة أو كليهما ، وعلى الطبيب أن يشخص أساس العلة .

* * *

والكحة المزمنة تؤدى إلى « الفتق » إذ تزيد فى الضغط داخل البطن ، وتجبر الأعضاء الداخلية على النفاذ من الأمكنة الضعيفة فى جدار البطن. مثل « الأرب . . ، والسرة » ، وموضع التئام فتحات العمليات .

والربو أنواع كثيرة ، فنه ما ينشأ عن هبوط حاد فى البطين الأيسر ، مما يحدث احتقانا فى الرئة ، ويتحسن هذا النوع بعلاج القلب .

أما الربو الشعبي الحاد ، فينشأ بسبب زيادة حساسية المريض لمؤثر خاص ، قد يكون التراب ، أو حبوب اللقاح ، أو ريش الحيوانات ، أو السمك ، أو اللبن ، أو البيض ، أو بعض أنواع الفاكهة . ويجب تمييز الربو الشعبى من النزلة للشعبية الرئوية .

ويستفيد مرضى الربو الشعبي الناشئ عن زيادة الحساسية من تجنب ما يثير النوبات ، والتطعيم بكميات متزايدة من خلاصات بروتينية منوعة، وباستنشاق الادرينالين ، واستعمال مستحضرات الكورتيزون .

وأهم قاعدة عامة ، للمحافظة على سلامة الصدر ، هى وجوب الفحص بالأشعة لكل شخص يشكو من مرض مزمن فى الرئة ، سواء كانت هذه الشكوى نزلة شعبية ، أو ربوا ، أو مجرد كحة لم تستجب للعلاج السريع ، فبذلك فقط يمكن إكتشاف السل فى أولى مراحله ، وسرطان الرئة المبكر . كما يحسن التحليل المتكرر للبصاق .

الروماتزم :

ليس الروماتزم مرضا قائما بذاته ، ولكنه اسم يطلق على مجموعة كبيرة من الأمراض ، هى روماتزم المفاصل ، والعضل ، والأنسجة ، وروما تويد المفاصل الصغيرة وعرق النسا ، واللمباحو وغيرها .

والروماتزم بهذا الوصف الشامل هو أكثر الأمراض شيوعاً ، وتزداد مضايقاته بتقدم العمر . ونحو ٢٪ من المصابين بأحد الأمراض الروماتزمية يعجزون تماماً عن العمل ، غير أنه يندر أن تحدث الوفاة بسبب أحد هذه الأمراض .

ولا يزال سبب الأمراض الروماتزمية مجهولا ، وأكثر الأنواع شيوعاً عند متقدمى السن هو « التعظم » المفصلى Osteoarthritis .

وفى هذا المرض يتآكل الغضروف الكائن وسط المفصل ، وتتكون

زوائد عظمية جانبية تحد من حركة العضل ؛ ويبدو أن سبب هذا المرض هو تقدم السن ، وتبادل عمليات هدم وبناء الأنسجة ، ولذا يبدو الأثر واضحا فى المفاصل التى يقوم عليها ضغط كبير مثل الركبة والعمود الفقرى . والبدانة تزيد من حدة المرض ، بالإضافة إلى أية أخطاء فى ميكانيكية الجسم ، مثل القدم المسطحة ، أو الكسور القديمة .

ولا ينشأ هذا المرض بسبب الميكروب ، وعليه فلا توجد له أعراض عامة مثل إرتفاع درجة الحرارة ، أو نقص الوزن ، أو الأنيميا . وتبقى الأعراض محلية فى المفصل المصاب وما يحيط به من أنسجة ، ويزداد ببطء على مر الأيام .

ولا يوجد علاج يرجع المفصل لحالته الطبيعية ، ولكن يمكن وقف تقدم المرض والمحافظة على حركة المفصل ووظيفته ، وهذه نقطة هامة يجب على المريض أن يعرفها منذ البداية ، حتى لا ييأس من العلاج ويعرض عن إتمامه ، عندما يرى أن مفصله لم يعد لطبيعته الأولى ،وأن التحسن ليس ملموساً .

ويستهدف العلاج ألا يتعرض المفصل لإصابات جديدة ، وأن تخف أعباؤه ، ولهذا يجب التخلص من زيادة الجسم عن الوزن المقرر ، كما يجب إصلاح القدم المسطحة ، ولا ينبغى أن نلزم المريض بالرقاد فى الفراش ، بل نطالبه بألا يجهد مفاصله ، وإذا كانت « الركبة » هى المصابة ، فعليه ألا يقف كثيراً ، وأن يمتنع بتاتا عن صعود الدرج،

وعندما يكون العمود الفقرى هو المصاب ، يستعمل المريض نوعاً من الدرع الواقى للظهر . وبهذه الاحتياطات يزول الألم ، ويعيش المصاب حياة عادية برغم وجود المرض .

* * *

والروماتزم العضلى مرض منتشر يتميز بالإحساس بآلام فى مختلف العضلات والأنسجة ، وليس لهذا المرض سبب معروف . لقد كان الرأى السائد إلى عهد قريب أنه يرجع إلى وجود بؤرة تقيح فى الجسم : فى الأسنان ، أو اللوز ، أو جيوب الأنف ، أو المرارة ، أو غيرها مما يفرز ميكروبات وسموما تصل إلى العضلات المصابة فتسبب التهابا ، وعلى أساس هذه النظرية الخاطئة إستؤصلت آلاف من الأسنان واللوز والمرارة دون جدوى .

ومن الغريب فى ألم الروماتزم — الذى لم يعرف الطب له سببا حتى الآن — أنه يكون فى أسوأ حالاته فى الصباح بعد راحة طول الليل. ويخف تدريجيا كلما قام المرء بنشاطه اليومى . وتنتقل الآلام من جهة لأخرى . والمصابون بالروماتزم شديدو الحساسية للتغيرات الجوية لدرجة أن بعضهم يمكن أن يتنبأ بالأمطار والعواصف قبل حدوثها .

ويفيد فى هذه الحالات إستعمال الإسبيرين بكميات كافية .ويلزم الاحتياط لتغيرات الطقس المفاجئة .

* * *

وهناك نوع من الروماتزم يصيب الكتف ، ويفيد فى علاجه

الكورتيزون . أما تقلصات عضلات الساق المفاجئة ، فتتحسن بالتدليك والتدفئة ، واستعمال الكينين .

« وروماتويد » المفاصل الصغيرة يصيب الأصابع فتتورم قاعدتها وتصبح مغزلية الشكل ولا يمكن تحريكها ، وقد تنحرف الكف بأكملها ، وهو مرض مزمن ، يتحسن ويسوء ، وتلزم له الرعاية الطبية المستمرة . ويفيد استعمال الكورتيزون بين حين وآخر .

وفى عرق النسا يشعر المريض بألم فى الجزء الخلفى من الفخذ وقد يكون سببه « روماتزم » كما قد ينشأ عن أسباب أخرى ، منها انزلاق الغضروف أو تضخم البروستاتا ، أو الأورام التى تضغط على عصب خاص يمتد خلف الفخذ والساق ، مسببة الآلام العنيفة التى يشكو منها المريض ، ويحدد مكان إنتشارها واتجاهها بكل دقة .

* * *

واللمباجو هو التهاب الأغشية التى تحيط بعضلات الظهر ، ويستجيب عادة لعقاقير الروماتزم العادية كالأسبيرين ، والساليسيلات مع تدفئة الجزء المصاب .

وعندما يوقظ الإنسان ليلا ألم حاد فى إبهام القدم ، يعقبه تورم هذا الاصبع ولمعان جلده مع إرتفاع درجة الحرارة والرعشة ، فهذا دليل إصابة حادة بمرض النقرس . وينشأ هذا المرض عن اضطراب الهضم وتمثيل الأغذية « البيورينية » مثل اللحم والسمك ، فتزداد نسبة حامض اليوريك فى الدم ، وتترسب أملاحه فى جهات متعددة بالجسم ، وبخاصة

حول المفاصل وغضاريف الأذن .

وتلعب الوراثة دوراً فى تهيئة أسباب هذا المرض الذى يختص الرجال بنسبة عالية من إصابته . والأغذية البيورينية والخمور من أقوى عوامل إحداث هذا المرض .

وقد تحدث نوبة النقرس الحادة عند المهيئين عقب إصابة طفيفة، وقد يكون ضغط الحذاء على إبهام القدم هو العامل المباشر لاختيار النقرس لهذا الجزء بالذات لبدء نوبته . ويلعب الغذاء دورا رئيسيا فى علاج مرض النقرس ، رغم وجود عقاقير فعالة .

وفى النوبة الحادة لابد من تعاطى بذور اللحلاح ، أو عنصرها الفعال المعروف « بالكولشسين » ، فهذا العقار هو الوحيد الذى يجدى أثناء النوبة الحادة ، ويؤخذ – تحت إشراف الطبيب . إلى أن تزول كافة الآلام .

ويندر أن يصيب النقرس نحيفاً ، فهو يفضل البدينين دائما . ولذلك يجب أن ينقص وزن المريض إلى الوزن الطبيعى له بالتقليل من كميات الطعام ، هذا بالإضافة إلى أن كثرة الغذاء – بغض النظر عن نوعه – تزيد فى نسبة حامض اليوريك . ويجب أن يخلو الغذاء من المواد البيورينية بقدر الامكان وأهم الأغذية البيورينية : اللحوم والسمك وبخاصة لحم الأعضاء الخلوية مثل الكبد والكلاوى والمخ والبنكرياس المعروف بالحلويات ، ويجب الامتناع عن الخمور .

الجهاز الهضمى :

يشكو كثيرون من إضطرابات المعدة والأمعاء . وقد دلت الإحصائيات الدقيقة على أن أكثر من ٥٠٪ من الحالات ناشئة عن إضطرابات فى وظيفة هـــذه الأعضاء ، وليس عن أمراض عضوية .

وتهيمن على الجهاز الهضمى مجموعتان من الأعصاب ، احداهما تعمل على انقباض عضلاته ، والأخرى تعمل على إرتخائها . وعندما نكون فى كامل صحتنا تعمل هذه الأعصاب فى سهولة ويسر وتوازن ، على خلط الطعام دون أن نشعر ، ولكن عندما يختل هذا التوازن بسبب القلق ، والتوتر ، أو المؤثرات العاطفية ، أو بسبب عدم مراعاة القواعد الصحية فى التغذية ، يتغلب أثر إحدى المجموعتين ، فإن زاد مفعول المجموعة القابضة أحسسنا بتقلص ومغص وقىء وإسهال أو إمساك تشنجى ، وإن زاد مفعول المجموعة المسئولة عن ارتخاء العضلات ، يحدث تأخير فى سير الغذاء ، وفى التخلص من الفضلات ، فتتجمع الغازات ، ويحدث انتفاخ فى البطن ، ونحس بهذه المضايقات .

والواقع أن كلمة ســوء الهضم تستعمل بغير ضابط لوصف أية مضايقات فى الجزء الأعلى من البطن ، وهى قد تنشأ عن أسباب عديدة منها التافه ومنها الخطر ، وقد يكون السبب مجرد الإفراط فى الأكل ، وقد يكون جلطة فى الشرايين التاجية أو سرطان المعدة .

والمقصود بسوء الهضم هو الأحساس بالإمتلاء فى الجزء العلوى من لبطن ، تحت الضلوع مباشرة ، مصحوبا بتقلصات أو « حرقان » ، وتأتى هذه الأعراض بعد الأكل ، خصوصا بعد أكلة كبيرة ، وقد يكون السبب هو الإسراع فى الأكل ، أو الإفراط فى الأكل ، أو تناول الطعام أثناء نوبات الغضب والقلق والعصبية . وأى من هذه العوامل يمكنه أن يشيع الاضطراب فى وظيفة المعدة .

ويشعر كثير من الناس بالتعب بعد لون معين من ألوان الغذاء ، وفى غالب الأحيان يحدث هذا التعب لسبب آخر ، ولكننا نسرف فى إتهام هذا الغذاء أو ذاك ، وهكذا نضيف إلى قائمة الممنوعات جديداً فى كل فترة ، إلى أن يصبح غذاؤنا ناقص العناصر ، مما يسبب أعراض سوء التغذية .

والواقع أن هناك أغذية مثل السمك ، واللبن ، تسبب الحساسية وتحدث « آرتيكاريا » لدى بعض الأشخاص ، ولكن موضوع الحساسية متشعب دقيق . وللتحقق منه يجب أن تلاحظ الارتيكاريا للتثبت من أنها حدثت من هذا الغذاء المعين .

ومن الحكمة الاهتمام بشكوى سـوء الهضم ، وردها إلى واحد من أسبابها العديدة كالتهاب المعدة ، أو قرحة المعدة، أو قرحة الاثنى عشر ، أو أمراض المرارة ، أو فتق معدة خلال الحجاب الحاجز ، أو سرطان المعدة ، أو أمراض القلب المختلفة .

وعلاج الأحوال العادية من سوء الهضم هو إتباع قواعد الصحة الغذائية

فيجب أن نلزم الاعتدال فى تناول الطعام ، كما يجب أن نبتعد عن الأطعمة التى حققت التجارب أنها تسبب لنا المضايقات . وينبغى أن نحذر من بلع كميات كبيرة من الهواء مع الطعام والشراب ، لأنه ينفخ المعدة ويسبب سوء الهضم .

ومعظم الناس يرى أن زيادة الحموضة هى سبب سوء الهضم فيتعاطون مختلف أنواع القلويات ، مثل بيكربونات الصودا ، والأملاح الفوارة . والواقع أن إستعمال هذه المستحضرات بين حين وآخر لا ضرر منه ، ولكن ليس من المصلحة المداومة على إستعمالها . كما أن هناك أحوالا يضر فيها إستعمال الصوديوم، ولذلك تنبغى إستشارة الطبيب ليصف الدواء المناسب .

* * *

والإمساك عرض شائع فى جميع الأعمار ، ولكنه أكثر شيوعاً بين متقدمى العمر . وينشأ الإمساك عن أسباب عديدة ، منها عدم التعود على مواعيد منتظمة لتفريغ الأمعاء ، أو نقص التغذية والسوائل ، أو ضعف فى عضلات الامعاء ، والبطن كنتيجة للخمول والضعف العام ، أو كثرة إستعمال المسهلات والحقن الشرجية ، أو إضطراب الأعصاب التى تهيمن على حركة الأمعاء الغليظة بسبب الإرهاق فى العمل ، أو التوتر والقلق ، أو الإفراط فى التدخين ، أو الإكثار من شرب القهوة ، أو قلة النوم ، وقد تسبب آلام البواسير الإمساك .

ومع أن الإمساك عرض بسيط شائع ، إلا أن حدوثه فجأة عند

متقدمى العمر ، يجب أن يسترعى كل إهتمام . والإسهال الفجائى عند هؤلاء الأشخاص له أيضاً دلالة هامة ، فضلا عما يعنيه تبادل الإسهال والإمساك .

والقاعدة الصحية السليمة التى نحب أن نؤكدها ، هى أن أى تغير فى مواعيد تفريغ الأمعاء يخالف ما إعتاد عليه الشخص المتقدم فى العمر ، قد يكون أول إنذار لحالة تستلزم المبادرة باستشارة الطبيب لفحص شامل مدعم بالأشعة .

وعلاج الإمساك العادى يجب أن يبدأ بوضع مواعيد ثابتة لتناول الطعام ، وأخرى لتفريغ الأمعاء ، والمحافظة على توازن الغذاء ، وعدم إستعمال المسهلات بصفة منتظمة ، وتقوية عضلات البطن بممارسة بعض التمرينات الرياضية ، والسير مسافات طويلة ، وركوب الخيل ، والإكثار من الفاكهة والخضروات والسلطات ، وإضافة « الردة » للخبز ، ويمكن الاستعانة بزيت البرافين أو « الآجار » أو « لبوس الجليسرين » ، كما يفيد البعد عن التوتر والعصبية ، والاعتدال فى مواجهة أعباء الحياة ، والنوم الكافى ، والإقلال من القهوة والتدخين .

قرحة المعدة :

لا يعرف الطب سبباً معيناً لقرحة المعدة والاثنى عشر ، ولكن المعروف أن هناك عدة أسباب مهيئة للمرض ، هى زيادة الحموضة ، وتكوين الجسم الطبيعي والعصبية !

والغشاء المخاطى المبطن للمعدة والاثنى عشر ، له القدرة على البقاء مغموراً فى الوسط الحامضى القوى ، وتحدث قرحة المعدة ، إذا زادت هذه الحموضة لدرجة كبيرة ، أو إذا ضعفت مقاومة الغشاء المخاطى لدرجة كبيرة أيضا ، أو إذا حدث كلاهما معا ، وهذا هو الغالب :

وأعراض القرحة هى الألم فى منطقة المعدة ، عقب الأكل بساعة أو اثنتين ، ويخف هذا الألم عند تناول الطعام ، أو إستعمال بيكربونات الصودا . وقد يوقظ الألم المريض من نومه ، حيث تشتد نوبة الألم عندما تكون المعدة فارغة ، وليس بها من الطعام ما يعادل زيادة الحموضة : وهذا هو السبب فى رسم خطة العلاج بحيث يتناول المريض وجبات صغيرة متعددة على فترات قصيرة .

وعندما تظهر هذه الأعراض لأول مرة ، ينبغى أن يفحص المريض فحصاً دقيقاً مدعماً بالأشعة . ومن المهم التحقق من أن القرحة ليست سرطانية ، خصوصاً إذا بدأت الإصابة بها فى سن متقدمة .

وقد يحدث نزيف من القرحة ، يسبب القئ الدموى ، أو البراز الدموى ، كما قد تسد فتحة البواب . وإذا انثقبت تسبب التهاب البريتون الحاد . وكل من هذه المضاعفات يستدعى علاجاً طبياً سريعاً ، كما قد تستدعى الحالة التدخل الجراحى .

وعندما تشتد أعراض القرحة ، يجب ألا يغادر المريض الفراش ، وأن يتبع نظاماً غذائياً خاصاً . وبما أن قرحة المعدة مرض مزمن ، يزيد فى حدته الإجهاد العصبى والبدنى ، فقد يستدعى الأمر تغيير نوع العمل ،

ونظام الحياة نفسه ، إذ يجب الابتعاد عن الأعمال التى تحتاج إلى مجهود بدنى أو عقلى كبير مثل قيادة السيارات وإدارة البنوك أو الشركات ، وأعمال البورصة ، وهى مهام لا تناسب مرض القرحة ، إذ أن الحياة الهادئة ، البعيدة عن المنغصات ، تعمل على تحسين القرحة ، أكثر من أى علاج طبى أو غذائى .

ومن الملاحظات الطريفة ، أن أعراض القرحة تشتد عند مديرى المصارف أثناء نظر الميزانية السنوية ، وتزول الأعراض تماماً عندما يذهبون لقضاء إجازة فى مكان بعيد .

والواقع أن الغشاء المخاطى المبطن للمعدة والأمعاء يتعرض لنفس التغيرات التى يتعرض لها الجلد بفعل المؤثرات النفسية . فهو يحمر خجلا ، ويقشعر فزعاً ، ويحتقن غضبا ! ولهذا تأتى ظروف على الغشاء المخاطى تجعله يعجز عن مقاومة حموضة المعدة ، فتتكون القرحة وتشتد أعراضها .

* * *

ويتلخص العلاج الطبى والجراحى فى مقاومة الحموضة. فى الحالة الأولى، يستعين الطبيب « برجيم » غذائى مع بعض العقاقير ، وفى الحالة الثانية يستأصل الجراح الجزء من المعدة المسئول عن إفراز الحامض .

ويجب أن نبدأ بالعلاج الطبى ، حيث توصف القلويات مثل ايدروكسيد الألومنيوم ، كما يوصى بالامتناع عن التدخين والخمور ، والإقلال من القهوة والشاى كما تعطى كذلك كمية كافية من الفيتامينات، أما الغذاء فيتناوله المريض كل ساعتين .

وإذا لم تستجب القرحة لهذا العلاج ،أو حدثت مضاعفات كالنزيف أو الانثقاب ، فلابد من التدخل الجراحى لاستئصال جزء من المعـــدة ، وهى جراحة مأمونة العواقب عندما تتوافر الخبرة .

أورام الجهاز الهضمى :

القناة الهضمية من المواضع التى يكثر فيها تكون السرطان ، فثلث كافة أنواع السرطان فى الرجال، وخمس أنواعه فى النساء ، يبدأ فى المعدة. أما سرطان الأمعاء الغليظة فتبلغ نسبته ١٥٪ من مجموع أنواع سرطان الأعضاء الأخرى، وقد يبدأ السرطان فى الشفة ، أو فى اللسان ، أو فى المعدة أو فى الأمعاء ، أو فى المستقيم ، وفى معظم الأحوال يبدأ السرطان بعد الخمسين ، وتزداد الإصابة به كلما تقدم العمر .

والمشكلة الكبرى فى كافة أنواع السرطان هى التشخيص المبكر للمرض وعليه فإن أية قرحة مزمنة فى الشفة ، أو فى اللسان ، تستلزم أخذ عينة منها وفحصها ميكروسكوبيا . فإذا ثبت وجود خلايا سرطانية ، أمكن العلاج بالجراحة أو بالراديوم ..

أما تشخيص سرطان المعدة المبكر فأمر دقيق ، إذ أن أعراضه مبهمة تنحصر فى تكرر نوبات سوء الهضم ، وفقدان الشهية ، ونقص الوزن ، والضعف العام ، وبعض آلام البطن . والطريقة الوحيدة للتحقق منه ، هى الفحص بالأشعة بعناية فائقة . ولذلك ننصح من تخطى الخمسين من عمره أن يعرض نفسه للفحص بالأشعة عندما يشعر بضيق فى منطقة

المعدة . وحبذا لو أمكن تنظيم هذا الفحص وجعله جماعياً فى كل عام، غير أن هناك صعوبات عملية تعترض هذا النظام الجماعى السنوى ، ولو أن التجارب التى أجريت على نطاق محدود فى بعض البلاد الأوروبية ، أمكن بواسطتها اكتشاف خمس حالات سرطانية فى كل ألف حالة .

ونحو ٥٠٪ من حالات سرطان المعدة التى تشاهد فى المستشفيات الكبيرة قد فاتها أوان العلاج الجراحى ، إذ لم تشخص فى الوقت المبكر المناسب ، حيث يجرى الاستئصال التام ، وحيث فرص الشفاء كثيرة .

وصعوبة البلع خصوصا إذا صاحبه إحساس بأن الطعام قد ضل طريقة إلى المعدة ، سبب هام للاسراع فى الفحص بالأشعة ، للتمييز بين ضيق الجزء الأسفل من المرئ ، أو أورام المرئ ، أو سرطانه .

ويجب تطبيق هذه المبادئ العامة على سرطان القولون ، فأى إمساك مفاجئ ، أو إسهال مفاجئ ، أو تبادل الإسهال والإمساك المفاجئين عند متقدمى العمر ، يجب أن يكون داعيا هاما للفحص بالأشعة .

ويجب ألا يغيب عن البـــال أن ظهور بواسير لأول مرة فى سن متقدمة ، قد يكون ناشئاً عن سرطان المستقيم . والبواسير عبارة عن أوردة متمددة ، فلذلك يجب ألا يقنع الطبيب بتشخيص البواسير ، بل عليه أن يتحرى أسبابها .

وجميع هذه الأورام يمكن علاجها والتخلص منها بالتشخيص المبكر والاستئصال التام الكامل بالجراحة .

وهناك ورم قولونى يسمى أميبوما ، إذ أنه ناشئ عن الإصابة بالأميبا. ومن أهم مميزاته أنه يتلاشى تماماً بواسطة حقن الأميتين . وتنتشر أمراض الأميبا فى مصر والهند والسودان ومعظم المناطق الحارة حيث يكثر الذباب . والأميبا كائن حى ميكرسكونى الحجم ، يعيش فى المياه ، وعلى سيقان النباتات المائية . وتتلوث الخضروات ومياه الشرب بأكياس الأميبا هستولتكا ، إما مباشرة ، وإما بواسطة الذباب ، وتنتقل مع الطعام إلى الإنسان ، وتمر بالمعدة دون أن تتأثر بافرازاتها ، وتصل الأمعاء الدقيقة حيث يذوب الكيس الخارجى بتأثير عصارة البنكرياس ، وتستقر فى الأمعاء الغليظة. وهناك تتحين الفرص ، وتتحالف مع الميكروبات المحلية للتمكن من مهاجمة الغشاء المخاطى فى الوقت المناسب . محدثة به تقرحات عديدة .

والسبب فى ازمان أميبا القولون وصعوبة علاجها ، هو أن الأميبا تتحصن داخل كيس من إفرازها عندما تجد أن الوسط فى الأمعاء لا يلائم نشاطها ، وإذ ذاك لا يؤثر فيها أى عقار ، وهى تنتهز الفرص المواتية لتعاود الهجوم من جديد . ونظرا لصمود أكياس الأميبا وعدم وجود العقار الكفيل بالقضاء المبرم عليها ، ينبغى تبادل إستعمال العقاقير الأميبية لفترة طويلة من الزمن ، للحصول على أحسن النتائج النسبية .

الكبد والمرارة :

يتعرض الكبد كبقية أعضاء الجسم ، لأمراض متنوعة قد تصيب أوعيته الدموية أو خلاياه : وهى إما أن تكون التهابية وإما إضمحلالية :

كما قد يحدث مرض تليف الكبد علاوة على الأورام الحميدة والخبيثة .

وقد دلت التجارب الحديثة على قدرة خلايا الكبد الفذة على التجدد لتعويض ما يتلف منها ، كما ثبت أن وقاية الخلايا الكبدية تستدعى عناية تامة فى جميع الأحوال مهما اختلف نوع المرض .

والثابت أن الغذاء الغنى بالمواد النشوية والبروتينية ، والقليل من الدهن، يناسب مرضى الكبد بالإضافة إلى حقن الجلوكوز ، وملح الطعام ، والأحماض الامينية ، وخلاصة الفيتامينات المركزة ، واملاح الصفراء وفيتامين ك . وعلى مريض الكبد أن يحتفظ بوزنه الطبيعى المناسب لطوله وعمره ، وأن يتجنب التوابل والأغذية المهيجة . كما يجب تجنب الخمور بجميع أنواعها تجنباً تاماً ، إذ أنها معاول هدم لخلايا الكبد المريض . ويحسن الاستعانة بالعقاقير المحتوية على الكولين الذى يقوم بمهمة عربات النقل ، فيحمل الدهن من الكبد إلى مختلف أعضاء الجسم ، وبذلك يمنع تكدس الدهن فى خلايا الكبد ، لأن إصابة الكبد بالدهن هى أولى مراحل تليف الكبد ، التى يعقبها مرض الاستسقاء .

* * *

والبلهارسيا المنتشرة فى مصر تؤدى إلى تليف الكبد . لذلك ننصح باستعمال كبسولة يوميا من العقاقير المحتوية على الكولين والتى تعرف بواقيات الكبد Lipotropic drugs

ومن وظائف الكبد الهامة تنقية الدم من السموم وصنع بعض الفيتامينات ، غير أن خلايا الكبد وحدها هى القادرة على صنع أملاح الصفراء ، ذات الأهمية القصوى فى هضم الدهنيات . وتختزن الصفراء وتتركز فى المرارة .

وتركيز الصفراء في المرارة يساعد على تكوين الحصى بها . وحصى المرارة منتشر جداً ، وقد لا يسبب أية أعراض أو مضايقات . وقد إتضح من فحص جثث المتوفين أن ٣٠ ٪ من النساء ، و١١٪ من الرجال يصابون بعد الستين من أعمارهم بحصى المرارة .

وسبب تكون حصى المرارة غير معروف تماماً . وهناك أنواع من الحصى : فحصى الكولسترول يكون عبارة عن حصاة كبيرة واحدة تنتج من ترسيب الكولسترول من الصفراء . أما الحصى المتكون من الكلسيوم وملونات الصفراء bile pigments فيكون صغيراً وعديداً ، وقد نجد منه مئات في المرارة .

وعندما تظل الحصيات ساكنة في المرارة لا تسبب أي عرض، ولكن عندما تنتقل من مكانها إلى القناة المرارية تسبب ألماً عنيفاً يعرف بالمغص المراري . وأعراضه ألم في المنطقة العليا للجزء الأيمن من البطن ، ينتشر إلى الخلف ، أو إلى الكتف اليمنى ، وقد يكون مصحوباً بقيء . وعندما تقفل الحصاة القناة المرارية ، يحدث نوع من اليرقان ، يعرف باليرقان الانسدادي ، الذي يكتسب فيه بياض العين لونا أصفر ، كما يصطبغ الجلد فيه باللون الأصفر أيضاً ، ويتحول لون البول إلى أحمر قاتم ، ويكون لون البراز أبيض وقد يشكو المريض من حكة شديدة ، كما قد تبطئ دقات قلبه نظراً لأمتصاص أملاح الصفراء . وقد يحدث التهاب المرارة في وجود أو غيبة الحصيات ، وقد يكون حاداً يشبه ألم « المصران الأعور » ، كما قد يكون مزمناً .

والتهاب المرارة المزمن يسبب إنتفاخ البطن ، وسوء الهضم ، وقد تشتبه الأعراض مع قرحة المعدة، أو أى سبب آخر لعسر الهضم ، وفى الغالب لا يحتمل المريض الأغذية الدهنية .

وتشخيص هذا المرض ليس يسيراً ، إذ يحتاج لعمل صورة بالأشعة . بعد مرور ١٢ ساعة من تناول دواء يسمى« رابع يودور فينول فثالين» ، وهذا الدواء يفرزه الكبد، ويتركز فى المرارة ، ونظراً لاحتوائه على اليود فإنه يعطى ظلا فى صور الأشعة ويبدو شكل المرارة واضحاً .

ثم يعطى المريض غذاء دهنياً مثل « ساندويتش زبدة » وتؤخذ صورة أخرى بعد أربع ساعات . فإذا كانت المرارة سليمة ، فإن حجمها يبدو فى الصورة الأخيرة أصغر من حجمها فى الصورة الأولى، نظراً لأن الدهن ينبه المرارة للامتصاص ، وتفريغ محتوياتها التى تساعد على هضم الدهنيات . فإذا لم يحدث هذا الصغر فى الحجم، كان ذلك دليلاعلى تليف جدر المرارة ، بسبب التهابها المزمن .

واستئصال المرارة جراحياً بسبب الالتهاب المزمن يبرره وجود الحصيات . أما فى حالة عدم وجود حصيات ، فنرى التريث فى هذا الاستئصال ، إذ أنه لا يجدى فى كثير من الأحيان .

والعلاج الطبى لأمراض المرارة يعتمد بنوع خاص على الغذاء . ومعظم مرضى المرارة من البدينين الذين ينبغى إنقاص وزنهم إلى الوزن المناسب للطول والسن ، كما يجب عليهم الامتناع عن أكل الزبدة ، والكريم ،

وصفار البيض ، وزيت الزيتون ، واللحوم البيضاء ، والسمك . وتجنب الإمساك باستعمال ، ملين كل صباح ، وهذا يساعد على تفريغ محتويات المرارة . وقد يصف الطبيب أملاح الصفراء ، وبعض الأدوية المضادة لانقباض العضلات الرخوة .

الجهاز البولى :

يتكون الجهاز البولى من الكليتين ، والحالبين ، والمثانة ، وقناة مجرى البول .

ووظيفة الكلى إخراج المواد غير المرغوب فيها مع البول ، وكذلك حفظ التفاعل الكيميائى للدم ثابتا بافراز الزائد من ايونات الصوديوم والبوتاسيوم والكلورور وغيرها .

وللكلى السليمة قدرة كبيرة على مواءمة حاجة الجسم . ويهيمن على بعض وظائفها هورمون الفص الخلفى من الغدة النخامية وترتبط وظيفتها بمقدار الدم الذى يمر فيها كل لحظة ؛ والواقع أن تأدية الكلى لمهمتها على الوجه الأكمل بشير بسلامة الدورة الدموية .

والكلى عبارة عن مرشحات عضوية ، تسمح بمرور الزائد من الأملاح والماء ، والمواد السامة من الدم ، وتفرزه على هيئة سائل ملون هو البول . ولاتسمح الكلى السليمة بمرور الزلال أو السكر ، طالما كانت نسبته فى الدم لاتتجاوز ١٢,٠٪ .

وأهم أمراض الكلى هى الالتهابات والحصيات ، أما الالتهاب الكلوى

ـ المعروف باسم مرض « برايت » ، نسبة إلى اسم مكتشفه ـ فهو أحد المضاعفات الخطرة لكثير من الحميات ، وبخاصة الحمى القرمزية فى الأسبوع الثالث ، وكذلك الحصبة والجدرى والدفتريا . كما أنه قد يعقب إلتهابا متكرراً فى اللوزتين ، أو بيوريا مزمنة فى الأسنان ، أو نتيجة أية بؤرة تقيح أخرى فى الجسم . وقد يحدث كذلك أثناء فترة الحمل والنفاس ، وقد ثبت أن التعرض للبرد وتعاطى المواد الكحولية من العوامل الهامة التى تقلل مقاومة الكلى وتسهل إصابتها بالالتهاب .

ويمكن الوقاية من الالتهاب الكلوى بتجنب البرد وعدم تعاطى الكحول وتفادى الإجهاد . ويجب على المريض بالحمى سرعة العلاج المبكر ، مع تناول كمية كافية من القلويات مثل سترات الصودا ، كما يجب علاج بؤرة التقيح فى الجسم سواء أكانت فى اللوزتين أم فى الأسنان أم فى أى عضو آخر .

والتهاب الكلى هو أحد العوامل التى تهيئ الطريق لتكوين الحصى ، إذ تفقد الأغشية المبطنة نعومتها ، مما يسهل ترسيب الأملاح عليها ، كما أن نقص فيتامين (ا) له نفس التأثير ، إذ أن نقصه يسبب « تخشن » سطح هذه الأغشية . وكذلك اضطراب التمثيل الغذائى يسبب تركيزاً فى الأملاح ، مما يسهل رسوبها على شكل حصيات ، وخصوصاً عندما تكون هناك نواة ترسيب ، مثل بويضات البلهارسيا أو أى عائق آخر .

* * *

وللوقاية من الحصيات الكلوية ، أو لمنع تكرر حدوثها يجب العلاج الكامل من البلهارسيا ، واستعمال مطهرات المجارى البولية ، وتناول كميات كافية من فيتامين (ا) ، وتجنب الاسراف فى تناول اللحوم ، والكبد ، والقهوة ، والشاى ، والكاكاو ، والشيكولاته ، وغيرها من الأغذية الغنية بقاعدة « البيورين » : التى يتخلف عن هضمها وتمثيلها حامض البوليك « اليوريك » .

وهذه الالتهابات المختلفة ، والحصيات المتنوعة ، هى أهم الأسباب التى قد تعجز الكلى عن تأدية وظيفتها الرئيسية ، وهى تحرير الدم من السموم والمخلفات ، فينشأ عن ذلك المرض المعروف بالتسمم البولى ، أو داء البولينا . ومن أعراض هذا الداء الصداع الشديد ، وقئ وتشنج فى العضلات ، وعسر فى التنفس ، وأخيراً غيبوبة طويلة قد يعقبها الوفاة . ولا تظهر هذه الأعراض طالما كان ثلث الكلية سليما .

* * *

ولا يوجد عقار يشفى مرشحات الكلى التالفة ، لتستأنف القيام بوظيفتها الحيوية ولم توفق الجراحة بعد إلى استباط وسيلة لاستبدال الكلى المريضة بكلى سليمة ، لحيوان أو إنسان حديث الوفاة ، قياساً على نجاحها فى استبدال قرنية العين المعتمة بقرنية شفافة . وإن نجحت عمليات زرع الكلى إذا أخذت من أشقاء ، وحبذا لو اخذت من توائم. لذلك اتجه تفكير العلماء أخيراً إلى ابتكار جهاز يعمل على أساس

فكرة تفريق المواد البللورية السامة ، التى تشبه البولينا ، من المواد الهامة كزلال الدم ، بواسطة غشاء شبه نفاذ يسمح بمرور الأولى ولا يسمح بمرور الثانية . وبذلك تستطيع السموم والأملاح المرور خارجة مع الاحتفاظ ببلازما الدم داخلها .

وقد ابتكر جهاز الكلية الصناعية البروفسور كولف الهولندى أثناء احتلال الألمان لبلاده ، واحتفظ به سراً طيلة مدة الحرب حتى لا ينتفع به العدو .

وهو يتكون من إسطوانة تدار بواسطة محرك كهربائى وملفوف حولها أنابيب من السيلويدين ، النصف الأسفل منها مغمور فى حمام به محلول خاص .

ويمر الدم من الشريان الذراعى خلال الجهاز ، فيتخلص من السموم والشوائب ويرجع انقى نسبيا إلى الوريد الفخذى ، ويعود ثانية من الجهاز واليه ، وهكذا دواليك . وهذا الإجراء لايسبب عناء ، ولا يحتاج إلى مخدر ، بل إن كل ما يلزم هو جهاز لنقل الدم يعوض الدم الموجود داخل أنابيب الكلية الصناعية ، الذى هو فى الواقع خارج الدورة ، أما المدة اللازمة لتنقية الدم نهائيا بحيث يصبح طبيعياً — إذ تنخفض نسبة البولينا من الأرقام التسممية العالية « ٣٠٠ ملليجرام فى المائة » إلى الأرقام العادية « ٤٠ ملليجراما فى المائة » — فهى فى المتوسط من ثلاث ساعات إلى ست ساعات — وقد أمكن بواسطة الكلي الصناعية إنقاذ ضحايا التسمم البولى من موت محقق .

وأهم الحالات التى تستعمل فيها الكلى الصناعية بنجاح ، هى التسمم البولى الذى يعقب بعض العمليات الجراحية نتيجة توقف الكلى مؤقتا عن إفراز البول ، والذى ينشأ عن تضخم البروستاتا ، أوعن حصاة فى الكلى أو الحالب ، أو عن التهاب كلوى حاد ، أو تناول مادة سامة للكلى مثل الجرعات الكبيرة من مركبات السلفا التى يجب أن تستعمل بإشراف الطبيب وليس اعتباطا كما هو حادث الآن .

ويجب على مرضى الكلى الحذر من إجهاد الكلى المريضة ، وتوقى حدوث التسمم البولى والاستسقاء ، ومراعاة نظام غـذائى يكفل المحافظة على الأنسجة من الاضمحلال . ويمكن الإكثار من المواد النشوية ، وعدم الإسراف فى تناول المواد الدهنية . أما المواد الزلالية فتتغير كميتها حسب حالة الكلى ، فتارة يجب الإقلال منها ، وتارة يجب الإكثار منها ، ويحسن أن يكون ملح الطعام قليلا دائماً . وتمنع الخمور منعاً باتاً ، ويجب تعاطى المواد القلوية مثل سترات البوتاسيوم الفوارة من حين لآخر .

تضخم البروستاتا :

كلمة « بروستاتا » معناها حارس ، وهذه الغدة تحرس فتحة المثانة ولها إفراز هام لحيوية الحيوانات المنوية ، وتقوم فى أسفل قناة مجرى البول بين المثانة وعضو الذكر . وتبدأ غدة البروستاتا فى التضخم بعد الخمسين من العمر .

وقد دلت الإحصائيات على أن ٦٦٪ من الرجال فى سن السبعين تتضخم عندهم البروستاتا ، غير أن أعراض المرض لا تظهر إلا فى خمس هذه الحالات فقط .

ومنشأ هذا التضخم غير محدد تماما . وهناك نظريات عدة لتفسير هذا السبب ، منها أنه تورم عادى ، ومنها اضطراب نسبة الهورمونات ، وعلى أساس هذه النظرية يعالج التضخم بحقن هورمون الخصية المعروف باسم تستو ستيرون .

وتضخم البروستاتا يضيق مجرى البول ، ويسبب صعوبة التبول ، واحتقان القناة البولية ، ويشعر المريض بالرغبة فى التبول كل فترة وجيزة ، مع الإحساس بألم بالغ ، ويستيقظ من نومه مرات عديدة لتفريغ المثانة . والتعرض للبرد وتعاطى الخمور يزيد الحالة سوءا .

وبمرور الوقت يزيد الانسداد ، وتتمدد المثانة ، ولا يمكن تفريغ كل محتوياتها ، فيختزن جزء من البول قد يبلغ ١/٣ لتر ، وهذا يسبب ضغطا خلفيا يوسع الحالب وحوض الكلى ، ويضر الكلى نفسها . هذا فضلا عن تكاثر الميكروبات فى المثانة ، مما يسبب بها إلتهاباً قد يصعد إلى الكلى فيضاعف من خطورة الحال .

ومن السهل تشخيص تضخم البروستاتا ، فالأعراض التى يشكو منها المريض تتحدث عن المرض ، وللتحقق يضع الطبيب الأصبع فى الشرج ليلمس مقدار التضخم ، ويمكن قياس البول المختزن عقب سحبه « بالقسطرة » .

وتضخم البروستاتا مرض بطئ ، ويجدى فيه كثيراً اتخاذ الاحتياطات الصحية ، وهى تفريغ المثانة عند الشعور بالحاجة إلى التبول ، وتجنب الخمور . كما يفيد تدليك البروستاتا . أما العلاج بهورمون الخصية فقد يفيد فى بعض الأحيان ، غير أنه يجب ألا نسرف فى استعماله . وأن نتجنبه تماما عند الاشتباه فى سرطان البروستاتا ، إذ أنه يعمل على سرعة انتشار هذا النوع من السرطان ، ونفضل استعمال حقن هورمون المبيض . فهو يساعد على انكماش غدة البروستاتا ، ولا خطر منه على سرطانها . بل على النقيض من ذلك ، فهو يستعمل بنوع خاص فى حالة سرطان البروستاتا ، لتخفيف الآلام الشديدة التى يعانيها المريض ، ويغنى عن استعمال حقن المورفين .

وعند وجود صعوبة فى التبول ، تفيد تدفئة منطقة المثانة ، وخير الطرق لذلك هى الجلوس فى الماء الساخن لأكبر درجة يمكن للجسم تحملها ، فهذا يزيل تقلص فتحة المثانة ، ويسمح للبول بالمرور . فإذا فشل هذا الإجراء ، وجب إستدعاء الطبيب فوراً لعمل « قسطرة » .

وقد تنشأ ضرورة إجراء عملية لاستئصال البروستاتا ، وأنه لمما يبعث على الدهشة والسرور معا ، أن نجد شيخا فى التسعين من عمره يعانى من ضغط الدم وتصلب الشرايين وأمراض القلب ، ومع ذلك يتحمل فى سهولة ويسر عملية استئصال البروستاتا .

وهناك نوعان من العمليات ، فى النوع الأول تفتح المثانة ، أما فى النوع الثانى فطريق الوصول إلى البروستاتا هو إدخال المنظار فى قناة مجرى البول .

ويجب ألا يغرب عن البال احتمال الاصابة بسرطان البروستاتا، ومن ثم يجب التشخيص المبكر ، ليمكن الاستئصال الجراحى .

ولا توجد البروستاتا فى النساء ، ولذلك استرحن من اضطراباتها وأمراضها . غير أن لديهن الرحم . والثدى . وهما أكثر الأمكنة تعرضاً للسرطان .

ويبدأ سرطان الثدى بورم موضعى قد لا يسبب أى ألم. ولابد أن نؤكد ضرورة أخذ عينة من هذه الأورام وفحصها الباثولوجى بالميكرسكوب للتحقق من عدم وجود سرطان ، وتشخيص الحالات المبكرة منه التى يتسنى استئصالها التام بالجراحة .

البلهارسيا :

ينتشر مرض البلهارسيا فى مصر ، كما ينتشر فى كثير من البلاد العربية الأخرى كالعراق ، وليبيا ، وتونس ، ومراكش ، وفلسطين ، والسودان ، وفى كثير من البلاد الافريقية مثل زنجبار ، وتنجانيقا ، وروديسيا ، وجنوبى أفريقيا ونيجيريا ، وساحل الذهب ، وساحل العاج ، وسيراليون ، ومنطقة الكونغو وغيرها . كما توجد البلهارسيا فى الصين ، واليابان، والفليبين ، وجنوب شرقى آسيا . وتتوطن بلهارسيا الأمعاء فى فنزويلا والبرازيل .

على أن مصر تنفرد من بين هذه البلاد كلها بأنها تحوى أكبر عدد من المصابين بالبلهارسيا البولية ، أو بالبلهارسيا المعوية . أو بهما معا .

ولم يجد استعمال حقن « الطرطير » فى إستئصال شأفة هذا المرض من مصر لأن عدد المصابين به من أبنائها يبلغ عدة ملايين ، أكثرهم من القرويين الفقراء ، الذين لا تمكنهم أعباء الحياة من الانقطاع عن طلب الرزق ، خلال الفترة التى يتطلبها العلاج ، وهى لا تقل عن شهر .

وإهمال علاج هذا المرض فى مراحل العمر الأولى يمهد لمجموعة من الأمراض تظهر أعراضها بوضوح مع التقدم فى السن .

فالبلهارسيا البولية تمهد الطريق لحصيات المثانة والحالب ، وضيق مجرى البول ، وتمدد حوض الكلى وفروعه ، والتقيح وسرطان المثانة .

والبلهارسيا المعوية تسبب نوعا من الدوسنطاريا ، علاوة على أورام المستقيم الحميدة والخبيثة ، وتضخم الطحال ، وتليف الكبد ، وسرطانه أحياناً ، والاستسقاء .

* * *

ولذلك لم يكن عجبا ، أن تكون مكافحة هذا المرض هى الشغل الشاغل لكثير من العلماء والباحثين المصريين . وتهدف جهودهم إلى تحسين طريقة العلاج المستعملة ، وإيجاد وسيلة فعالة لمقاومة انتشار هذا المرض .

وقد تم إكتشاف مادة « الفؤادين » عام ١٩٣١ ، وثبتت صلاحية هذه المادة لعلاج البلهارسيا عن طريق الحقن العضلى . وبذلك أمكن علاج حالات الأطفال والسيدات البدينات ، بعد تعذر علاجهن بالحقن الوريدى بمادة الطرطير .

وكذلك أمكن ، بعد أبحاث مضنية ، ايجاد مادة تقتل القواقع الناقلة

لطفيل البلهارسيا فى الترع والقنوات ، وهذه المادة هى كبريتات النحاس بنسبة خمسة أجزاء إلى كل مليون سنتيمتر مكعب من مياه الجدول المراد تطهيره . وقد ثبت أن هذه النسبة لا تضر الإنسان أو الأسماك أو الحيوانات المستأنسة أو النباتات المصرية المختلفة التامة النمو ، كما أنها لا تؤثر فى إنماء البذور .

ولا شك أن إبادة القواقع الناقلة لطفيل البلهارسيا كفيلة باستئصال شأفتها ، وتطهير أرض الوطن منها ، فالمعروف أن هذه القواقع هى التى تساعد على التواطن ، ولذلك لم تتوطن فى إنجلترا ، أو الهند ، أو استراليا ، برغم اصابة الكثيرين من أبنائها بالبلهارسيا أثناء تجنيدهم فى مصر ، لخلو هذه البلاد من القواقع السالفة الذكر .

وفى سبيل إبادة القواقع من مصر ، قام معهد الأبحاث بمحاولات أخرى على نطاق واسع ، مستخدماً « الجامكسان » و « الدلتاكسان » ، والفينول خماسى الكلور لمعرفة أثر كل منها على قواقع البلهارسيا .

ومنذ وقت — غير بعيد — حاول العالم البرازيلى « دياس » تربية قواقع البلهارسيا لإجراء بعض تجاربه عليها ، ولشد ما كانت دهشته عندما وجد أنها هلكت كلها بينما كان يهدف بتجربته إلى إكثارها وتنميتها . وعند فحص هذه الظاهرة الغريبة ، تمكن من فصل فيروس خاص يقتل القواقع ، وسرعان ما حمل فيروسه العجيب فى حقيبته وحضر طائراً إلى مصر ، بلد البلهارسيا حيث أخذ يجرى تجاربه مع بعض الأطباء المصريين ، لتطهير القواقع من ترعة إمبابه ، حيث أمضى عدة

أشهر يدرس ويدقق ويفحص !

أما من حيث العلاج ، فقد أمكن إستنباط وسيلة لتقصير المدة للشفاء التام ، من شهر كامل ، إلى ما يتراوح بين خمسة أيام وعشرة أيام حسب الحالة الصحية العامة للمريض من حيث سلامة القلب والكلى والكبد .

ولا شك أن تقصير فترة العلاج ، يعود على الدولة بفوائد صحية واقتصادية جمة .

ولقد جرب الإخصائيون بدائل « الميراسيل » ، وهو العقار الألمانى الذى يعالج البلهارسيا عن طريق الفهم على هيئة أقراص ، غير أنه ، — من ناحية الوقاية ، سوف يساعد على القضاء على البلهارسيا ، تنفيذ وتعميم المشروعات الصحية فى القرى وانتشار التعليم بها ، فيحذر أهالى الريف من الاستحمام والخوض فى مياه الترع والبرك والمساقى ومزارع الأرز التى تهدى إليهم هذا المرض الوبيل .

ولعله من حسن الطالع ، أن اكتشف أخيراً ، أن الجسم يفرز مواد مضادة للطفيليات ، وأن ديدان البلهارسيا تحيط نفسها بمواد مخاطية لتتحصن ضد ما يفرزه الجسم من مواد للعمل على إبادتها وطردها . . . وتدور البحوث الآن على قدم وساق لإيجاد لقاح يحصن الجسم ضد العدوى بالبلهارسيا ومصل يعالج به المرضى . . والواقع أن هذه الطريقة ستحدث ثورة فى علاج الطفيليات عموماً ، وستكون هى القضاء المبرم على البلهارسيا .

مرض السكر

تكثر الإصابة بالسكر بين الشيوخ . وهو مرض يتميز بعجز الجسم عن الانتفاع بالسكر الذى يمتص من الطعام ، فيطرد فى البول ولتسهيل مهمة اخراجه تفرز الكلى البول بكثرة ولهذا نجد أن من أعراض السكر إفراز كمية كبيرة من البول تحتوى على مادة سكر الجلوكوز .

وسبب مرض السكر نقص إنتاج هرمون الأنسولين ، الذى يصنع فى خلايا البنكرياس — تلك الغدة الهضمية التى توجد خلف المعدة — والبنكرياس يفرز عصارة هاضمة . تصل عن طريق قناة خاصة إلى الاثنى عشر ، لتفتيت جزئيات الطعام البروتينى والدهنى والنشوى ، وتحويل كل هذا إلى مواد بسيطة قابلة للامتصاص . ويحتوى البنكرياس كذلك على مجموعة من الخلايا تسمى جزر لانجرهان ، تفرز هورمون الأنسولين . الذى يصل إلى الدم مباشرة . والغريب أنه قد لا تحدث تغيرات فى تركيب هذه الخلايا تفسر مظاهر مرض السكر ، والواقع أن سبب هذا المرض ليس بهذه البساطة . فهناك عوامل متشابكة ، منها الغدة النخامية التى تسيطر على إفراز الأنسولين وخلايا « ا » الموجودة فى نفس جزر لانجرهان ، والتى تفرز هى الأخرى هورمونا يسمى جلوكاجون » يضاد مفعول الأنسولين .

ولا يؤدى نقص الأنسولين إلى إضطراب هضم وتمثيل النشويات وحدها ، ولكنه يعطل أيضا تمثيل الدهنيات ، مما ينشأ عنه حموضة الدم

والغيبوية التى قد تعقبها الوفاة

ولا يعرف للآن سبب نقص الأنسولين ، ولكن الملاحظ أن مرض السكر يتتبع عائلات معينة ويختار ضحاياه من البدينين .

ويختلف مرض السكر فى متقدمى السن عنه قبل الأربعين ، ففى الأطفال والشبان يعتبر هذا المرض خطراً ، وتصعب السيطرة عليه ، وقبل اكتشاف الأنسولين كان يسبب الموت المحقق ، والآن يحتاج إلى رعاية طبية مستمرة .

أما مرض السكر فى الشيوخ ، فهو أمر يسير ، يندر أن يسبب حموضه فى الدم أو الغيبوبة ، ولا يحتاج إلى أنسولين أو حتى إلى اتباع نظام غذائى خاص .

وتوجد علاقة وثيقة بين مرض السكر وتصلب الشرايين ، وارتفاع ضغط الدم ، ومعظم مرضى السكر ، سواء من الصغار أو الكبار ، يصيبهم تصلب الشرايين ، بغض النظر عن العناية بالعلاج .

والحقيقة الهامة التى يجب أن نوضحها ، هى أن مرض السكر لا يؤثر فى حياة الشيوخ ، ولكن الذى يؤثر فيهم هو تصلب الشرايين ، سواء كانت شرايين القلب ، أم الساق ، أم المخ ، أم الكلى .

ويبدأ السكر فى الشيوخ ببطء ، وقد يكتشف مصادفة أثناء الفحص الروتينى للبول ، ولو أن كل فرد اهتم بالفحص الشامل السنوى الذى سبق أن أكدنا أهميته ، لاكتشفت حالات السكر فى بدئها،

وقد يزول مرض السكر نهائياً من البدينين بمجرد إنقاص وزنهم .

ومعظم سكر الشيوخ يعالج بنجاح بتنظيم الغذاء وحده ، وبانقاص الجسم إلى الوزن الطبيعى ، ويلاحظ أن أى ارتفاع فى درجة الحرارة يسئ إلى الحالة ، ولذلك يتطلب علاجاً سريعاً بمبيدات الميكروب .

ومن حسن الحظ أن لاحظ أحد العلماء نقص كمية السكر فى دم المرضى أثناء العلاج بمركبات السلفا . وقد استحدثت مركبات كيمائية قريبة الشبه من السلفا ، وأخرى من « اليوريا » ، وقد ثبت أنها تفيد فى علاج السكر لدى متقدمى السن ، عند تعاطيها كأقراص ، عن طريق الفم .

وعندما تتصلب الشرايين التاجية التى تغذى عضلة القلب ، يلاحظ أهمية عدم انقاص السكر سواء بالغذاء أو بالأنسولين أو بالأقراص سالفة الذكر ، فإن ذلك يعرض لانسداد هذه الشرايين بالجلطة الدموية ، مما قد يسبب السكتة القلبية

وتصلب شرايين الساق شائع فى مرض السكر ، وقد يؤدى إلى « الغنغرينا »

وتحدث تغيرات أيضاً فى شرايين الكلى ، وفى شرايين شبكية العين ، كما أنه من الشائع أيضاً حدوث التهاب أعصاب الأطراف .

البول السكرى الكاذب :

ينشأ مرض البول السكرى الكاذب عن نقص إفراز هورمون الفص الخلفى للغدة النخامية .

ويشعر المريض فى حالة الإصابة به بالظمأ البالغ ، وكثرة التبول .

كما يشعر بذلك مريض السكر ، وإن كان هذا المرض لا علاقة له مطلقاً بمرض السكر ، ولذلك دعى بمرض السكر الكاذب ، فالبول فى هذا المرض لا يحتوى على السكر ، وكثافة بول مريض السكر الكاذب ١٠٠١ وكثافة الماء ١٠٠٠ وكثافة البول العادى وبول مريض السكر١٠١٥

ولا يعرف الطب سبباً لاضطراب هذا الجزء من الغدة النخامية، الذى يؤدى إلى هذه الاعراض المزعجة . ونرجح أنها أسباب عصبية .

وعلى المريض بهذا الداء أن يوطن نفسه على المداومة على استعمال حقن خلاصة الفص الخلفى للغدة النخامية ، ويفضل المحلول الزيتى منه ، حقنة كل يومين أو ثلاثة .

ويمكن استعمال مسحوق مجفف من هذه الغدة «كنشوق»

ويجب على المريض عدم الإسراف فى استعمال «النشوق» أوالحقن لأنهما لا يستعملان إلا عند الحاجة ، وبالقدر الذى يحسّن الأعراض فقط ، وإلا فإنهما يسببان احتجاز الماء فى أنسجة الجسم.

أمراض القلب والشرايين :

أمراض القلب والشرايين أكثر الأمراض شيوعاً [١] ، وإليها ترجع نسبة كبيرة من الوفيات فى معظم البلاد المتحضرة ، غير أن الخوف من هذه الأمراض يرجع لأسباب أعمق ، متأصلة فى النفس البشريةمنذ أقدم العصور . إذ كان يعتقد أن القلب منبع الحياة ، ومكمن العواطف .

---

(١) أصدرت دار المعارف كتاباً للمؤلف فى هذا الموضوع بعنوان : «أنت وقلبك» .

لذلك نضفى على اضطرابات القلب ، أهمية أكبر من تلك التى نضفيها على اضطرابات الأعضاء الأخرى كالمعدة ، أو الكبد ، أو الكلى .

وأهم الأمراض التى تصيب القلب تنشأ بسبب تصلب الشرايين التاجية التى تغذى عضلة القلب نفسها ، أو ارتفاع ضغط الدم الذى يلقى عبئاً ثقيلا على عضلة القلب ، فتتمدد ، ثم تضعف . أو تلف صمامات القلب ، أو ازدياد إفراز هورمون الغدة الدرقية ، كما أن هناك عوامل عصبية عديدة ، تسبب اضطرابات وظائف القلب ، ينشأ عنها الإحساس بالضيق والتوتر والقلق البالغ ، مع أنها لا تسبب أبداً تلفاً مستديماً فى عضلة القلب ، ولا تحدث الوفاة مطلقاً .

تصلب الشرايين :

يصيب تصلب الشرايين صمامات القلب أو الأوعية الدموية ، وأول تغير يحدث هو ترسيب طبقة دهنية على سطح الشريان الداخلى ، مما يسبب تلفاً وتليفاً فى بعض أجزائه . وهذا بدوره يؤدى إلى ترسيب مواد جيرية ، والنتيجة النهائية لهذه العمليات هى ضيق الوعاء المريض ، مما يعوق مرور الدم به ، وقد ينتهى هذا إلى إغلاق الوعاء تماماً . وفى أحوال أخرى يتسبب بطء مرور الدم به فى إحداث جلطة بداخله ، تسبب انسداداً مفاجئاً .

وتصلب الشرايين مرض منتشر بين متقدمى السن ، لدرجة أنه اعتبر ضريبة لازب للشيخوخة ، وضريبة لتقدم العمر .

غير أن دراسة شرايين المتوفين فى سن الثمانين والتسعين ، دلت على أن الكثير منها لم يكن به أى تصلب ، كما شوهدت حالات تصلب شرايين فى الصغار ، مصحوبة باضطراب فى هضم وتمثيل المواد الدهنية ، وأهمها مادة « الكولسترول » .ونسبة الكولسترول فى الدم يمكن قياسها بسهولة . وقد لوحظ أن تصلب الشرايين يصاحبه دائماً ارتفاع فى نسبة الكولسترول فى الدم .

وثمة دليل آخر ، على علاقة تصلب الشرايين بالغذاء ، يبينه لنا التوزيع الجغرافى للمرض . ففى شمال الصين وأوكيناوه ، حيث الطعام قليل ، واللبن والزبدة والبيض — وهى المواد الغنية بالكولسترول — تكاد تنعدم ، نجد أن تصلب الشرايين يكاد ينعدم هو الآخر . وفى الحرب الأخيرة نقصت نسبة الوفيات بسبب تصلب الشرايين فى إسكندناوة لقلة الغذاء عامة، وقلة المواد الدهنية على وجه الخصوص، باستثناء الدانمركيين ، الذين فضلوا أكل الجبن والزبد ، وامتنعوا عن تصديرهما إلى ألمانيا ، وفى بريطانيا نقصت الإصابات بتصلب الشرايين ، بسبب توزيع الطعام بالبطاقات أثناء الحرب وبعدها .

ومن ذلك يتضح أن الوقاية من مرض تصلب الشرايين ، تستلزم تناول غذاء خفيف قليل الدهن . ولا ريب فى أن أهم أسباب انتشار هذا المرض فى مصر والشرق العربى ، أننا نحب الأكل بشراهة ونهم عجيبين .

على أن هناك عوامل أخرى تلعب دوراً هاماً فى انتشار المرض ،

منها عامل الوراثة ، وعدم قدرة الجسم على تمثيل مادة الكولسترول :
فيجب على كل منا أن يعمل على إنقاص وزنه إلى الوزن المناسب للطول
والسن ، وأن يتناول الطعام بالقدر الذى يحافظ بالضبط على هذا الوزن
وأن يكون الغذاء قليل الدهن .

وعندما يكون مرض تصلب الشرايين شائعاً بين أفراد الأسرة ،
فهذا نذير يلزم الفرد بالاهتمام البالغ باتباع نظام غذائى دقيق منذ فجر
حياته ليتسنى له الوقاية من هذا المرض .

وتصلب الشرايين مرض خطر ، إذ يختار عادة الشرايين التاجية ، أو
شرايين الأطراف أو المخ مسرحاً لمضاعفاته التى تهدد الحياة تهديداً مباشراً .

تصلب الشرايين التاجية :

وتصلب الشرايين التاجية ، التى تغذى عضلة القلب ، تسبب نوعاً
من الألم العنيف يعرف بالذبحة الصدرية . وتشخيص الحالة يعتمد إلى
حد كبير على شكوى المريض ووصفه لنوع الألم ، وتوقيته ، ومداه ،
وعلاقته بالقيام بمجهود .

وهناك مجموعة من الأمراض تسبب آلاماً ينسبها الناس خطأ إلى ذبحة
الصدر ، وهى التهابات البللور ، وضيق المرئ والتصاقات الرئة ، والروماتزم
العضلى ، والتهابات العمود الفقرى ، وزيادة حساسية الأعصاب .

وإنه لمن سوء الحظ أن أى ألم فى الصدر ، وبخاصة فى الجهة اليسرى ،
يسبب للناس قلقاً بالغاً ، ويضيع من الأطباء وقتاً طويلا ينفقونه فى بث

الطمأنينة فى النفوس والإقناع بسلامة القلب .

ولا بد أن نؤكد أن كثيرين من مرضى الذبحة الصدرية يعيشون حياة طويلة سعيدة ، وقد تزول الذبحة نهائياً فى بعض الأحوال ، إذ بمرور الزمن تكبر الفروع الصغيرة للشرايين التاجية وتكفل تغذية عضلة القلب، بدلا من الشرايين الاصلية المتصلبة الضيقة .

ويمكن لمريض الذبحة القيام بأعماله اليومية فى حدود امكانيات قلبه المريض . ومن حسن الحظ أن لدينا مقياساً دقيقاً لا يخطىء فى تقدير هذه الإمكانيات هو الشعور بالألم ، وهذا فى الواقع هو العلامة الحمراء التى تنذر بالوقوف عند هذا الحد من الجهد .

ويجب ألا تملأ المعدة بالطعام ، فتعدد الوجبات الصغيرة ، أفضل من وجبة واحدة كبيرة . ويحسن تناول الملينات ، ويسمح بتناول القهوة والشاى باعتدال ، لما فيهما من منبهات خفيفة للقلب ، وهذه المنبهات تحسن مرور الدم فى الشرايين التاجية .

تصلب شرايين الساق :

وكما أن تصلب الشرايين التاجية يسبب آلاماً تعرف بالذبحة الصدرية ، كذلك تصلب شرايين الساق يسبب آلاماً عنيفة عند السير ، قد تضطر المريض إلى الوقوف ، وتسمى بالتقلصات المفاجئة .

ومع أن التدخين لا يؤثر كثيراً على مصير الذبحة الصدرية ، إلا أن ضرره محقق فى حالة تصلب شرايين الساق ، فهو يزيد فى تضييقها،

وبذلك يزيد فى تقليل كمية الدم التى ترد إلى عضلات الساق والقدم . ولذلك كان الإقلاع عن التدخين شرطاً هاماً لتحسين هذه الحالة ، مع العناية بالقدم ، حيث إن قلة توارد الدم يجعل الالتهابات والتقرحات بطيئة الشفاء والالتئام ، وقد يصل الأمر إلى « الغنغرينا » .

ويجب ألا تستعمل الأحذية الضيقة ، أو الجوارب الضاغطة ، أو الاستعانة بالماء الساخن للتدفئة ، والحذر عند قص الأظافر .

وبالمداومة على الرعاية الصحية ، والفهم الدقيق لتطورات المرض ومضاعفاته ، والعمل على توقيها تتحسن الحالة تدريجياً .

تصلب شرايين المخ :

تصلب شريان المخ ، الذى يغذى مركز الحركة ، يسبب الشلل النصفى ، وهو ما يطلق عليه الناس اسم « النقطة» ، وفيه تصاب اليد والساق بالشلل . وقد يفقد النطق ، إذا كان الشلل فى الجهة اليمنى من الجسم . وتتحسن الساق عادة قبل اليد .

وتلعب قوة إرادة المريض دوراً فعالا فى استعمال أطرافه عندما تدب فيها الحركة ، والشخص الذى أصيب بالنقطة مرة واحدة ، يعيش فى فزع دائم من تكرارها ، وهذا أمر طبيعى ، ولكنه ضار ، ففى كثير من الأحيان لا تتكرر المأساة ، ويعيش الإنسان حياة طبيعية منتجة .

ولعل أروع مثال لذلك العالم البكتريولوجى الشهير لويس باستير ، فقد عاش ٢٨ عاماً بعد إصابته بالشلل النصفى ، وسجل فى هذه الفترة أعظم اكتشافاته العلمية الخالدة فى عالم الميكروبات .

روماتزم القلب :

روماتزم القلب هو مرض الطفولة وفجر الحياة ، ومن يصاحبه المرض حتى سن متقدمة ، يحتاج لعناية خاصة ، لمقاومة الميكروبات التي تزيد الحالة سوءاً .

فالتهاب اللوزتين والحلق قد يسبب مزيداً من تلف صمامات القلب ، فتجب المبادرة بعلاج هذه الالتهابات بالبنسلين وما شابهه فى الوقت المناسب . ويحسن استعمال البنسلين البطئ ، أو أقراص السلفا ، كسلاح وقائى كلما كان هناك احتمال للإصابة بهذه الالتهابات .

وعندما يستدعى الحال خلع إحدى الأسنان ، يجب استعمال البنسلين قبل وبعد هذه العملية ، إذ أن ما يصاحبها من تلف للأنسجة يسمح للميكروبات بالوصول إلى مجرى الدم ، وهذه الميكروبات لا يحلو لها الاستقرار والنمو ، إلا على صمامات القلب التالفة ، مسببة مرضاً بالغ الخطر ، يعرف باسم « التهاب غشاء القلب تحت الحاد » .

أوهام حول القلب :

يفزع الكثيرون من أى ألم فى الجهة اليسرى من الصدر ، أو أى ضيق فى التنفس ، أو الإحساس بدقات القلب ، مع أنه باستثناء ألم الذبحة ، لايوجد عرض آخر يؤكد وحده مرض القلب .

فضيق التنفس قد ينشأ من البدانة ، أو اضطراب الرئة ، أو الأنيميا ،

بالإضافة إلى أمراض القلب .

وتورم القدمين لا يعنى حتما هبوط القلب ، فقد ينشأ عن أمراض الكلى ، والأنيميا الشديدة ، والأوردة المتمددة ، واضطرابات الدورة الدموية موضعيا فى الساق ، أوسوء التغذية ، وبخاصة نقص البروتينات .

والخفقان ، أى الإحساس بدقات القلب ، يحدث بعد القيام بمجهود ، وعند الخوف المفاجئ وقد يحدث للشخص السليم الخالى من مرض القلب ، بسبب زيادة حساسية الأعصاب .

أما « الدقة » الزائدة المفاجئة ، التى يهرع بسببها الناس إلى الأطباء فزعين ، ويطلقون عليها اسم « القفزة » ، فهى تحدث بسبب التعب ، أو الإفراط فى التدخين ، أو الإكثار من تجرع القهوة ، أو لغير ما سبب !

مثل هؤلاء الناس يمرضون وهم أصحاء ، ويحتاجون لكثير من الصبر والأناة والإقناع وبسط الحقائق وتوضيح الأمور ، لإنتزاع مرض الوهم الخبيث من نفوسهم .

ضغط الدم :

ضغط الدم هو القوة التى يندفع بها الدم داخل الشرايين ، محدثا ضغطا على جدرها ، يتراوح تقديره العادى بين ١٢٠ — ١٤٠ ملليمترا من الزئبق عند انقباض عضلة القلب ، ٨٠ — ٩٠ ملليمتراً عند انبساطها .

ويكون الضغط لدى بعض الناس أقل من هذا القدر ، وهؤلاء

عادة نحاف الأجسام ، طوال القامة ، وليس هذا علامة مرض معين ، بل على النقيض من ذلك ، فإن فرصة ذوى الضغط المنخفض كبيرة فى حياة طويلة سليمة خالية من أمراض القلب والشرايين ، ولا يحتاجون عادة إلا إلى العناية بالتغذية وممارسة الرياضة البدنية ، لبناء أجسامهم .

وقد ينشأ ضغط الدم المنخفض عن الضعف والأنيميا ، وفى دور النقاهة من الأمراض الشديدة .

أما عندما يكون انخفاض ضغط الدم ناشئا عن مرض « أديسون » ، أو الصدمة ، أو انسداد الشرايين التاجية بجلطة دموية ، فهذه حالات خطرة ، تستدعى علاجاً سريعاً .

وفيما عدا هذه الحالات النادرة ، فإن انخفاض ضغط الدم يجب ألا يقلق بال أحد .

* * *

أما ذوو الضغط المرتفع فيجب أن يألفوا الحياة به ، لا أن يعيشوا له ، فكثيرون يبالغون فى الخضوع لجهاز قياس ضغط الدم ، ويصرون على قراءته كل وقت ، ويقلقون لإرتفاع عشر درجات أو عشرين درجة . والواقع أن فائدة هذا الجهاز هى وضع معدل يكون أساساً لرسم حياة هادئة بعيدة عن القلق والانزعاج ، الذى لا يجدى سوى ازدياد الحالة سوءاً !

وأول ما يجب أن يدركه مريض إرتفاع ضغط الدم ، هو أن سير هذا المرض طويل وتدريجى ، وأن هناك سنوات طوالا تمر دون أن يعكر الصفو أمر ذو بال :

ونحب أن نؤكد حقيقة هامة ، هى أن أساس علاج ارتفاع ضغط الدم هو « الاعتدال» فى الأكل ، وفى العمل ، وفى اللهو ، وفى طلب المشورة الطبية . فليس هناك علاج لإرتفاع ضغط الدم الأولى ، ولكن توجد وسائل مختلفة لخفضه ، وتعديل سيره ، وتعويق اطراد زيادته ، ومنع مضاعفاته .

وفى مقدمة هذه الوسائل ، إنقاص الوزن إلى القدر الطبيعى، فارتفاع الضغط وحده عبء ثقيل على القلب ، يجب ألا نضيف إليه عبء البدانة التى لا خير فيها .

وفى الحالات المبكرة من المرض ، لا داعى مطلقاً لتحديد أنواع الطعام ، فقد ثبت خطأ الرأى القديم ،الذى ينصح بمنع اللحوم الحمراء، والبيض ، وكل ما يسبب نقصاً خطراً فى البروتين ، ويمكن أن يسمح بالتوابل .

ويحتل ملح الطعام اليوم مكان الصدارة فى قائمة الممنوعات ، وكل مريض بالضغط ، أو القلب ، يعرف تماماً أهمية تجنب ملح الطعام ؛ والواقع أنه من الحكمة تقليل ملح الطعام فى الأحوال المتوسطة ، إذ لا يفيد كثيراً الامتناع التام عنه . أما فى الأحوال التى يبلغ فيها الإرتفاع درجة تسبب أعراضاً ملموسة ، فالغذاء الخالى من الملح تماماً يصنع العجائب ، وأن سر نجاح غذاء الأرز فى تخفيض الضغط ، ليس فى الأرز نفسه ، ولكن فى كونه قليل الملح .

وطبيعى أن ممارسة هذا النظام القاسى فى التغذية ، يجب أن يكون

تحت إشراف الطبيب .

ويسمح بتناول القهوة والشاى باعتدال . والواقع أن الكافيين فى هذه المشروبات يفيد أحياناً فى إزالة صداع الضغط ، والتدخين الخفيف لا ضرر منه ، بل إن ذلك يفيد فى بعض الأحيان ، إذ يمنع القلق ، ويهدئ الأعصاب .

* * *

ويحسن أن يستمر مرضى الضغط فى القيام بأعمالهم العادية وأن يخففوا من طموحهم ، وألا ينتظروا الوصول إلى ذروة الإتقان فى العمل ، وأن ساعات العمل الطويلة أقل ضرراً من عمل ساعة واحدة بتوتر زائد .

فالموظف الذى يشغل ذهنه بالعلاوات والترقيات ، والطبيب الذى يحمل عبء كل مريض ، والعامل الذى يتبارى فى سرعة الإنتاج ، كل أولئك يعملون على زيادة الضغط المرتفع فبإجراء تعديل بسيط فى نظام الحياة ، يمكن أن يؤدى كل منهم عمله العادى ، على أن يتوقف عند التعب ، لينال قسطا من الراحة ، وأن يوزع أجازته السنوية الطويلة على عدة أجازات قصيرة ، موزعة على طول العام . ويجب استعمال المسكنات والملينات .

ولما كان العصب السمبثاوى هو المهيمن على تضييق الشرايين ، فهو يعتبر عاملا رئيسياً فى رفع الضغط . ولذلك فقد استحدثت عقاقير كثيرة تهدف جميعاً إلى الحد من نشاط هذا العصب وتقليل مفعوله ، فتتسع

الشرايين ، ويهبط الضغط :

* * *

ولقد ابتكرت ، منذ عهد غير بعيد ، عملية جراحية لقطع ضفائر من العصب السمبثاوى ، فى منطقة الحجاب الحاجز ، لوقف أثره فى ضيق الأوعية نهائيا ، ولقد لوحظ من تتبع حالة هؤلاء المرضى ، أن الأعراض تتحسن كثيراً عقب إجراء العملية ، ولكن الضغط يعود إلى الارتفاع ثانية بعد فترة من الزمن .

وقد اكتشفت فى الأعوام الأخيرة عدة عقاقير مفيدة وفعالة لتخفيض الضغط :

الفصل السابع

حافظ على صحّة طفلك



« مولود المرأة قليل الأيام شبعان تعب » . . . فما إن تحين ساعة الولادة حتى يتعرض لشد وجذب وآلات قد تضغط على رأسه أو تحنى ساقه أو تسد منافذ الهواء إلى صدره ، وما إن يخرج إلى الوجود باكياً ، حتى تفزعه الأصوات العالية ويتملكه إحساس بالخوف وعدم الاطمئنان ، ويضاعف من هذا الإحساس أن يبحث عن أمه فلا يجدها ؛ فنحن حرصاً على صحة بدنه نعزله فى أسرة معقمة وضعت فى غرفة مكيفة ، ونعطيه وجبات غذائية معينة فى ساعات محددة ، فلا ينعم بما ينعم به وليد الحيوان من الدفء واستشعار الحب والأمان فى حضن أمه .

إن حاجة الطفل للحب والحنان ، لا تقل عن حاجته للغذاء ، فهو « إنسان » وليس آلة يكفى أن تزود بالوقود وبالصيانة ، ولعل الأطفال لم يحظوا بالعناية بأبدانهم وتغذيتهم مثلما يحظون فى هذه الأيام ، ولكننا حرمناهم من أهم الأشياء التى يحتاجون إليها ، حتى الرضاعة من ثدى الأم بما فيها من تعبير من مشاعر الأمومة وإشباع لحاجته النفسية الغريزية استبدلت بالتغذية الصناعية ، لقد أنستنا مشاغل الحياة واجباتنا نحوهم وأصبحنا نتركهم فى أهم مرحلة من مراحل العمر فى رعاية جاهلات أو سيدات لا يبدين لهم من الحب ما هم فى حاجة إليه ... إنها المرحلة التى نضع فيها الأساس لحياتهم المستقبلة . . . فى وسعنا أن نغرس فى نفوسهم بذور الإيمان والخير ، وأن نجنبهم الكثير من الاضطرابات والعقد النفسية

فى باكورة شبابهم ، وفى وسعنا أن نتركهم وشأنهم ، كما يفعل الكثيرون فى هذه الآونة . . فتنبت فى نفوسهم أشواك شيطانية تثير صراعات داخلية تتزايد على مر الزمن .

إنها مسئولية الآباء والأمهات أن يهيئوا للطفل جواً من الاستقرار والحب ، والبيت السعيد المترابط يندر أن يشب فيه طفل ممزق النفس . ولو أن الأمهات حرصن على أن يرضعن أولادهن ويرعين شئونهم بأنفسهن لتفادينا القلق والإكثار من التردد على الأطباء ، فالطفل الذى ينعم بجو نفسى ملائم يندر أن يحتاج إلى طبيب .

فلنرع الله فى تربية أولادنا وبناتنا ولنحرص على أن نكون قدوة طيبة يحتذونها ، فالطفل لا يستمع لنصائحنا وتوجيهاتنا بقدر ما يتأثر بسلوكنا وشخصياتنا . . . وهو إذ يبدأ خطواته الأولى فى الحياة على الطريق السليم ، يغلب أن يستمر فيه مستمتعاً بسلامة النفس وصحة البدن .

وإليك بعض الأمراض الشائعة التى يتعرض لها الطفل وكيف يمكن تفاديها وعلاجها .

النزلات المعوية :

إن النزلات المعوية من أكثر الأمراض التى تصيب الطفل ، وترجع أسبابها إلى الإصابة بالميكروبات المعدية التى تنتقل عن طريق الذباب أو المأكولات الملوثة أو اللبن غير المعقم ، أو تنشأ عن إعطاء الطفل أطعمة وألباناً غير مناسبه لسنه على أمل ازدياد وزنه مما يسبب عسراً فى الهضم

ينتج عنه ارتباك أو تلبك معوى ، وقد اتضح أن نسبة الإصابة بالنزلات المعوية تكون أكثر حدوثاً لدى الأطفال الذين يتناولون رضعات صناعية ، وينتج ذلك من عدم تعقيم الأدوات المستخدمة فى تحضير الرضعات أو ترك الرضعة الصناعية فترة بعد التحضير مما يعرضها للتلوث أو الفساد .

وتبدأ أعراض النزلات المعوية بارتفاع درجة حرارة الطفل ، ويصحب ذلك قىء وإسهال ، وفى الحالات الشديدة نتيجة لفقد الجسم السوائل والأملاح يصاب الطفل بالجفاف فيقل إفراز البول وتصبح العينان غائرتين وبالتالى ينقص الوزن .

ويجب أن تمتنع الأم عن إعطاء اللبن طفلها وأيضاً تمنع عنه الطعام ، وتكتفى بإعطائه السوائل مثل الينسون أو الكراوية بكميات قليلة وعلى فترات متقاربة ، ويمكن عمل مكمدات ثلج إذا كانت الحرارة مرتفعة وإعطاء النوفالجين على هيئة نقط وذلك لحين العلاج الكامل . وواجب الأم عدم الاستهانة بأية حالة إسهال عند طفلها لأنه إذا ازدادت الحدة ووصلت إلى درجة الجفاف فحياة طفلها تكون معرضة للخطر .

الصفراء :

« الصفراء » أو الالتهاب الكبدى الوبائى يسببه فيروس يصيب الكبد مما ينتج عنه قلة القدرة على وصول العصارة الصفراوية التى تساعد على الهضم ، وتمنع التعفن فى الأمعاء وتمنع الإمساك ، وتزداد نسبة حدوث الإصابة بالالتهاب الكبدى عند الأطفال بعد الفطام نتيجة لتناولهم أطعمة

ملوثة ، أما أعراض المرض فهى فقدان شديد فى الشهية بحيث لا يرغب الطفل فى تناول أى طعام ، وقد يصحب ذلك ألم فى البطن وقىء فى بعض الأحيان ثم يعقب هذه الظواهر تغير فى لون البول فيصبح غامقاً ثم يحدث إصفرار فى الجسم وفى بياض العين .

وللوقاية من هذا المرض تجب العناية بغسل الخضروات والفاكهة جيداً ، ويجب على الأم عند ملاحظتها أعراض الصفراء على طفلها أن تمنع عنه تناول الأغذية الدهنية وتكتفى بإعطائه سوائل وأغذية مسلوقة وسكريات، مثل العسل والمربى ، ولا بد من راحة الطفل راحة كاملة فى أثناء فترة العلاج التى قد تستمر ما بين شهر أو اثنين لحين تمام شفاء الطفل ، حتى لا يترك المرض أثراً على الكبد فى المستقبل، وعندما يعود الطفل إلى تناول طعامه العادى يجب أن يتم ذلك تدريجياً .

الحصبة :

الحصبة ، مرض معد يسببه فيروس : وأعراضه حساسية العين للضوء ، وشعور الطفل بنوبة برد خفيفة ، وارتفاع فى درجة الحرارة ، وبعد أربعة أو خمسة أيام من بدء النوبة يظهر طفح جلدى :

ويجب أن نحتفظ بالطفل دافئا فى الفراش : ويقتصر غذاؤه على السوائل والأطعمة الخفيفة . وأن نحافظ على عينيه من الضوء ، الشديد: ولا ندعه يقرأ أو يكتب أو يقوم بعمل قد يجهد عينيه : ولا ندع الطفل يختلط بآخرين مصابين بنوبة برد ، ففيروسات البرد قد تسبب للطفل

مضاعفات فى هذه الحالة

ويجب أن يستدعى الطبيب ، فيصف دواء للكحة إذا لزم الأمر ويصف أحياناً أحد عقاقير السلفا أو قاتلات الميكروب لتفادى المضاعفات ، وأحياناً يعطى حقن Gamma Globulin لتعجيل شفاء النوبة ، فهى تفيد فى هذه الناحية وخاصة لو أعطيت بعد ظهور الأعراض الأولى .

ومدة هذا المرض أسبوعان ينبغى عزل الطفل المريض فيهما عن الأطفال الآخرين، لأن عدواه تستمر من ظهور أعراضه الأولى إلى ما بعد ظهور الطفح بأربعة أو خمسة أيام .

كما أنه تتوافر الآن لقاحات للتحصين ضد الحصبة .

الالتهابات الرئوية :

هى عدوى فى الرئتين أو فى الشعب الهوائية ، نتيجة واحد من مجموعة مختلفة من للبكتريا ، أو فيروس خاص .

ومن أعراض هذا المرض ارتفاع فى درجة الحرارة ، وإحساس بالبرد . وصداع . وكحة جافة وتنفس سريع ، يكون أحياناً مؤلماً .

— وينبغى استدعا الطبيب والاحتفاظ بالطفل دفئا ومستلقياً على ظهره فى الفراش :

وإذا كانت الحرارة مرتفعة جداً ، استعمل كمادات باردة على الرأس، وكمادات ساخنة عند القدمين — أعط الطفل سوائل :

ويصف الطبيب دواء لتخفيف الألم ، ويصف إحدى مبيدات الميكروب أو مركبات السلفا .

ويجب اعتكاف المريض فى الفراش مدة تتراوح بين يومين وعدة أسابيع ، فإذا كانت العدوى بفيروس الالتهاب الرئوى ، فإنها عادة تستغرق مدة أطول من الإصابة بالميكروبات الأخرى .

وينبغى تجنب الاختلاط بالمصابين بالمرض ، وتجنب التعرض للتيارات الهوائية والرطوبة الشديدة . والمبادرة بعلاج نوبات البرد وجميع إصابات الجهاز التنفسى بسرعة وعناية :

التهاب اللوزتين :

التهاب اللوزتين يسببه نوع من مجموعة مختلفة من الميكروبات والفيروسات، ومن أعراضه ألم فى الحلق . وصداع . وارتفاع فى درجة الحرارة، ويكون البلع أحياناً مؤلماً ، وأحياناً يصحب الحالة قئ أو إسهال أو ألم فى المعدة ..

ولهذا يجب أن يستدعى الطبيب وأن يحتفظ بالطفل دافئاً فى الفراش وأن يعطى غذاءً خفيفاً ، ويستحسن إعطاؤه السوائل، وفى هذه الحال يصف الطبيب عقاقير السلفا ومبيدات الميكروب .

ومدة هذا المرض ثلاثة أو أربعة أيام ، يجب أن يقضيها الطفل فى الفراش . وإذا أهمل علاج هذا المرض ،فإنه قد يؤدى إلى عدوى بالأذن ، أو إلى تورم الغدد ، وخاصة عند الرضع والأطفال الصغار .

وينبغى تجنب الاختلاط بالمصابين بعدوى فى الجهاز التنفسى : والحرص على تفادى الرطوبة الزائدة أو البرودة الشديدة المفاجئة .

السعال الديكى :

هو مرض معد يصيب الجهاز التنفسى نتيجة ميكروب معين .

وأهم أعراضه نوبات كحة مستمرة ، تشتد ليلا وفى الصباح الباكر ، ولا تستجيب للعقاقير العادية ، وقد تكون هذه النوبات من العنف بحيث يحمر معها وجه الطفل احمراراً ملحوظاً ، أو يصحبها قئ ، و« الشقهة » التى تصحب الكحة تظهر أحياناً بعد مضى ثلاثة أو أربعة أسابيع من الإصابة بالمرض . وأحياناً يحدث ارتفاع قليل فى درجة الحرارة

ويعرض الطفل على الطبيب فى الحال . وينبغى مراعاة إطعام الطفل بعد القئ، وتعريض الطفل للهواء النقى والشمس أكبر مدة ممكنة.

ويصف الطبيب العقاقير المهدئة لنوبات الكحة ، وأحياناً يصف أحد أنواع مبيدات الميكروب .

وتتراوح مدة المرض بين خمسة أسابيع واثنى عشر أسبوعاً ، ولكنها لا تستلزم عادة البقاء فى الفراش. والمرض يكون معدياً فى الثلاثة أو الأربعة الأسابيع الأولى ، وإذا أهمل علاجه فقد يضعف الجسم ضعفاً ملحوظاً بسبب القئ . وقد يؤدى إلى الالتهاب الرئوى المزمن ، أو يؤثر على الجهاز العصبى المركزى .

ولكى نحافظ على سلامة الطفل من عدوى هذا المرض يجب إعطاؤه اللقاح المضاد للسعال الديكى ، وعدم اختلاطه بالمصابين بالمرض.

التهاب الزائدة الدودية :

الالتهاب فى الزائدة الدودية لم يعرف بعد سببه . وأعراضه :

— ألم فى الجانب الأيمن من البطن ، وارتفاع فى درجة الحرارة وأحياناً غثيان وقئ . وتوتر أو تقلص فى عضلات البطن .

— ويجب استدعاء الطبيب ، ولا يعطى الطفل ملينا ً إلا بعد استشارة الطبيب . وإجراء جراحة لإزلة الزائدة الدودية أصبح الآن يعد من الجراحات البسيطة المأمونة .

وتتطلب جراحة استئصال الزائدة الدودية البقاء بالمستشفى ما بين ثلاثة أيام وستة أيام ، وملازمة الفراش نحو أسبوع بالمنزل .

الحصبة الألمانية :

هى مرض معد يسببه فيروس وأعراضه التهاب بسيط بالحلق ، وارتفاع قليل فى درجة الحرارة ، بعد يوم أو يومين ويظهر طفح جلدى دقيق خلف الأذنين أولا ، ثم الوجه والرقبة ، ثم على الجذع ، وأحيانا ً تتورم الغدد خلف الرأس ، وخلف الأذنين .

وينبغى استدعاء الطبيب واعتكاف الطفل دافئاً فى الفراش وأن يغذى غذاء خفيفاً . كما تنبغى المحافظة على عينيه من الضوء الساطع الشديد

ولا تدعه يقرأ أو يؤدى عملا يجهد عينيه .

وعلى الطبيب أن يتأكد من أن التشخيص صحيح ، ولا يستلزم الأمر عادة وصف عقاقير »

ولا تزيد مدة المرض على ستة أيام ، يقضى الطفل منها يوماً أو يومين فى الفراش . والمرض معد منذ بدء ظهور أعراضه ، حتى ينقضى يومان بعد ظهور الطفح . وإذا انتقلت العدوى لسيدة أثناء شهور الحمل الثلاثة الأولى ، فإن المرض قد يضر الجنين .

وللوقاية من المرض يجب البعد عن الاختلاط بالمصابين ، وإن كان كثير من الأطباء يرون أنه من المفضل أن تصاب البنات بالمرض فى السنوات الأولى من حياتهن ، حتى يكتسبن مناعة تحول بينهن وبين الإصابة به أثناء الحمل ..

الجدرى :

هو مرض معد يصيب الجلد والغشاء المخاطى . ويسببه فيروس .

وأعراضه نوبة برد خفيفة وارتفاع قليل فى درجة الحرارة تعقبه بعد ٢٤ ساعة حبيبات حمراء مايئة بسائل . وبثور الجدرى ، تظهر عادة فى أول الأمر فى سقف الحلق (يستطيع الطبيب أن يراها) ، ثم تنتشر على الوجه والصدر والجذع . وبعض الأطفال لا تظهر على أجسامهم سوى بثور قليلة جداً مبعثرة

وفى هذه الحال يستدعى الطبيب ويحتفظ بالطفل دافئاً فى الفراش

ويعطى طعاماً خفيفاً . ولا ندعه يستحم ويحتفظ بأظافره قصيرة حتى لا يؤذى نفسه بحك البثور، وعلى الطبيب أن يصف عقاراً يخفف الحكة.

ويستغرق المرض مدة تتراوح بين عشرة أيام وأربعة عشر يوماً ، يقضى الطفل منها أياماً قليلة فى الفراش . والمرض معد لمدة أسبوع واحد يبدأ من تاريخ ظهور آخر بثرة على الجسم

– وللوقاية من هذا المرض ينبغى تجنب الاختلاط بالمصابين بالمرض وإذا تعرض الطفل للعدوى أثناء مرضه لسبب آخر . فإنه يستحسن إعطاؤه حقن «الجاما جلوبيولين» Gamma Globulin لتمنع الإصابة بالمرض أو لتجعل نوبته خفيفة . وإن كان من النادر أن تستلزم الحالة مثل هذا الإجراء والتطعيم الإجبارى ضد الجدرى قد منع ويلاته .

الدفتيريا :

مرض معد يصيب الجهاز التنفسى ، يسببه ميكروب خاص .

وأعراضه ألم فى الزور . وارتفاع فى درجة الحرارة وصداع ، وبقع بيضاء داخل الزور ، وأحياناً نزيف من الأنف ويجب استدعاء الطبيب فوراً ، وأن يحتفظ بالطفل دافئاً فى الفراش .

ويصف الطبيب للطفل الحقن المضادة للدفتريا فوراً ، كما يصف أحد العقاقير المبيدة ، للميكروبات وعقاقير أخرى مثل الكورتيزون أو الجلوكوز .

ومدة هذا المرض أسبوع يقضيه الطفل فى الفراش طالما بقيت الحرارة

مرتفعة . والمرض يظل معدياً . لنحو سبعة أيام . وإذا أهمل العلاج حدثت اضطرابات بالقلب والكليتين وتتورم الغدد وقد يختنق المريض لانسداد فى الحلق .

ولتفادى المرض يجب الاهتمام بإعطاء الطفل الحقن المضادة للدفتريا فى الوقت المناسب ، مع تجنب الاختلاط بالمصابين .

الإلتهاب السحائى [1] :

هو الالتهاب فى الغشاء المبطن للعمود الفقرى والمخ ، وهو مرض معد يسببه نوع من مجموعة مختلفة من البكتريا والفيروسات

وأعراضه صداع ، وارتفاع فى درجة الحرارة ، وقئ ، وتصلب فى الرقبة وعضلات الظهر ، وأحياناً رعشة ونوبات تشنجية .

وينبغى استدعاء الطبيب فوراً ويعتكف الطفل دافئاً فى الفراش . إذا كانت درجة الحرارة مرتفعة جداً ويعمل له كمادات باردة على الرأس وساخنة عند القدمين .

— ويصف الطبيب عقاقير السلفا أو مبيدات الميكروب . وقد تكون فترة المرض بضعة أيام وقد تمتد إلى بضعة أسابيع فى الفراش . والمرض يظل معدياً حتى يتخلص منه الطفل .

— ويجب تجنب الاختلاط بالمصابين بالمرض . فإذا اختلط الطفل بمصاب استشر الطبيب فى إعطائه أقراص السلفا ديازين .

---

(١) Meningitis .

أبو اللكيم[1] :

هو التهاب فى الغدد النكفية Parotid glands التى تقع أمام الأذنين وأسفلهما . وهذا الالتهاب مرض معد يسببه فيروس .

وأعراضه ارتفاع فى درجة الحرارة . وألم أمام إحدى الأذنين وتحتها أو أمام الأذنين معاً وتحتهما ، ورم بالرقبة وفى إحد الخدين ، أو الخدين معاً ، وخاصة أمام الأذنين .

فى هذه الحالة يستدعى الطبيب ويعتكف بالطفل دافئاً فى الفراش ويعطى غذاء خفيفاً . وأحياناً كمادات دافئة أو باردة على الفكين قد تساعد على تخفيف حدة الألم . ويصف الطبيب إحد مبيدات الميكروب لوقاية الطفل من المضاعفات .

وتراوح مدة المرض مابين خمسة أيام وأسبوع يقضيها الطفل فى الفراش إلى أن يزول الورم ، والمرض يكون قبل ظهور الورم بأسبوع ، ويظل كذلك حتى يزول الورم ، وإذا أهمل علاج المرض، فإنه قد يؤثر على الغدد التناسلية (المبيضين أو الخصيتين) بعد البلوغ . فيسبب العقم عند النساء ، والعنة عند الرجال . وأحياناً يمهد السبيل لالتهاب البنكرياس أو للالتهاب السحائى .

وينبغى تجنب الاختلاط بالمصابين . فإذا اختلط ابنك بأحد المصابين بالمرض ، استشر الطبيب فى اعطائه حقن جلوبيولين Gamma Globulin الفاكسين المضاد للمرض

---

(١) Mumps .

شلل الأطفال :

التهاب فى بعض الخلايا العصبية للجهاز العصبي المركزى ، يسببه فيروس : وأعراضه ألم شديد فى الحلق ، وصداع ، وارتفاع فى درجة الحرارة ، وأحياناً قئ . وتصلب فى عضلات الرقبة والظهر ، وألم فى الذراعين والساقين ، وأحياناً تقلص فى العضلات .

وينبغى استدعاء الطبيب . ويحتفظ بالطفل دافئاً مستلقياً على ظهره فى الفراش .

ويختلف علاج الطبيب بإختلاف شدة الحالة . أحياناً يصف عقاقير أو كمادات ساخنة لتخفيف تقلص العضلات

وتتراوح مدة المرض بين بضعة أيام وبضعة أسابيع أو أشهر يمكثها فى الفراش ، وأحياناً تكون الرعاية الطبية بالمستشفى ضرورية ويجب أخذ لقاح سولك كما يوجد الآن لقاح سابين ضد شلل الأطفال والتطعيم ضده إجبارى

الحمى الروماتيزمية :

التهاب يصيب المفاصل كما يصيب – غالباً – صمامات القلب والأغشية المبطنة له . تسببه حساسية خاصة . لنوع معين من عدوى ميكروبية للزور يغلب أن تتكرر .

وأعراضها آلام متنقلة فى المفاصل أو العضلات ، وأحساس بالتعب

ودرجة حرارة مرتفعة . تظهر هذه الأعراض بعد إصابة الزور بما يتراوح بين خمسة أيام وبضعة أسابيع .

ويحتفظ بالطفل دافئاً فى الفراش . ويعطى غذاء خفيفاً .

ويستدعى الطبيب ، ويصف الكورتيزون أو جرعاً كبيرة من الأسبيرين أو العقارين معاً ، مع المراقبة التامة للطفل لتفادى تفاقم الحالة .

وتتراوح مدة المرض بين أسبوعين وثلاثة أسابيع أو بضعة أشهر يقضيها الطفل فى الفراش . وإهمال العلاج يسبب مضاعفات قد يصعب علاجها .

وللوقاية من هذا المرض ينبغى أن يكون غذاء الطفل جيداً ومنوعاً : تجنب تعريضه للرطوبة الزائدة والبرد الشديد والتيارات الهوائية . جنبه الاختلاط بمصابين بعدوى ميكروبية وإذا أصيب طفلك مرة بالحمى الروماتيزمية ، وجب أن يشرف الطبيب على صيانته من نوبات البرد بإعطائه جرعاً منتظمة من عقاقير السلفا ، أو مبيدات الميكروب ، وخاصة خلال موسم الشتاء

التدرن :

هو مرض معد يصيب الرئتين ، والغدد أو المفاصل ، يسببه ميكروب خاص . وإذا كان بالمنزل مصاب بالدرن ، ينبغى ملاحظة أى عارض من الأعراض التالية :

نقصان وزن الطفل : سرعة إحساسه بالتعب . فقد الشهية : أحياناً ارتفاع فى درجة الحرارة . كحة مزمنة . ورم بالغدد ، أو ورم فى مفصل

أو عدة مفاصل . أحياناً تكون الإصابة بمرض الالتهاب السحائى أول دليل على إصابة الطفل بالدرن

وينبغى عرض الطفل على أخصائى لفحصه ويصف الأخصائى أحد العقاقير الجديدة المضادة للدرن والأستربتوميسين . وينصح بالراحة وطعام مغذ معين والإفادة من الهواء النقى والشمس .

وتتراوح مدة المرض بين بضعة أشهر وبضع سنوات ، فكلما اكتشف المرض فى مرحلة مبكرة ، أمكن فى معظم الحالات وقف المرض والتخلص منه .

وللوقاية من هذا المرض تجب العناية بصحة الأطفال عامة . تجنب الاختلاط بالمصابين بالمرض . إذا لم يكن ثمة مفر من الاختلاط استشر الطبيب فى حقن الطفل باللقاح المضاد للمرض المعروف باسم بى سى جى B.C.g .

فهرس

تم إيداع هذا المصنف بدار الكتب والوثائق القومية
تحت رقم ١٩٧٥/٥١٠٨

مطابع دار المعارف بمصر — ١٩٧٥
١/٧٥/٢٨٣

